

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian koulutusohjelma

NTOIMS13

2016

Emmi Koivula & Maiju Rekola

AUTISTINEN LAPSI PERUSVOIMISTELUSSA

– Kuperkeikkoja kaikille – opas autistisen lapsen
voimisteluohjaajille



Emmi Koivula ja Maiju Rekola

AUTISTINEN LAPSI PERUSVOIMISTELUSSA

- Kuperkeikkoja kaikille – opas autistisen lapsen voimisteluohjaajille

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas, jonka tarkoituksena Lahjan Tyttöjen voimisteluohjaajan olisi helpompi työskennellä autistisen lapsen kanssa tulevaisuudessa erityislasten perusvoimistelutunneilla. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Lahjan Tytöt ry. Kuperkeikkoja kaikille – opas sisältää teoretietoa autismista, sekä neuvoja ja vinkkejä autististen kanssa toimimiseen erityislasten perusvoimistelutunneilla.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksella ja teemahaastattelulla. Suurin osa tutkimuksen aineistosta kerättiin aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta. Teemahaastattelussa kysyttiin autististen lasten voimisteluohjaajalta hänen kokemuksistaan autistisen lapsen kanssa työskentelystä. Haastattelun tavoitteena oli selvittää ohjaajalta esimerkiksi hänen hyväksi kokemiaan keinoja miten toimia autistisen kanssa perusvoimistelutunneilla. Haastattelun tulokset analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön viitekehyksenä toimi sensorisen integraation teoria, sillä se on paljon käytetty autististen lasten toimintaterapiassa. Autistisen lapsen oikeuksia osallistua perusvoimistelutunneille perusteltiin muun muassa toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teorian pohjalta.

Tutkimustuloksista ilmeni kolme kantavaa teemaa, jotka olivat ryhmänohjaus, vuorovaikutus sekä tunteihin valmistautuminen. Ryhmänohjausta ohjaaviksi tekijöiksi nousivat toistot, kuvien käyttö, erilaiset oppimistekniikat, selkeä ohjeistus, toimintojen kesto, eri menetelmien käyttö ja lapsen vaikuttaminen tekemiseen. Vuorovaikutuksessa nousi esille toiminnan mahdollistaminen, ryhmässä toimiminen, ohjaajien määrä ja lasten huomioiminen. Tunteihin valmistautuessa täytyy olla valmius muuttaa suunnitelmia sekä huomioida tavoitteiden asettaminen ja lapsen tunteminen. Sensorisen integraation teoriasta saatiin käytännön voimisteluharjoitteita perusvoimistelutunneille.

Toiveena on, että oppaasta olisi hyötyä perusvoimistelutunneilla autististen lasten ohjauksessa. Opas ei kuitenkaan ole kaikille autistisille lapsille yleistettävissä, sillä jokainen autistinen lapsi on oma erilainen yksilönsä.

ASIASANAT:

Autismi, erityisliikunta, perusvoimistelu, sensorinen integraatio, ohjaustyyli, vuorovaikutus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy program

2016 | 35 pages + 3 appendices

Instructor: Helena Tigerstedt

Emmi Koivula ja Maiju Rekola

CHILD WITH AUTISM IN GYMNASTICS

- Kuperkeikkoja kaikille - a guide for autistic child's gymnastic instructors

The aim of this practice-based thesis was to produce a guide for gymnastic instructors who work for Lahjan Tytöt so it would be easier for them to work with an autistic child in a gymnastic lesson for children with special needs in the future. This thesis was made for Lahjan Tytöt ry. Kuperkeikkoja kaikille (somersaults for everybody) – guide includes theory information about autism, and advice and tips on how to act with an autistic child in a basic gymnastic lesson for children with special needs.

The thesis was executed with a literature review and a theme interview. Most of the research material was collected from literature that covers the topic. In the theme interview it was asked from a gymnastic instructor who instructs autistic children about her experiences working with autistic children. The aim of the interview was to find out means that she has experienced to be good on how to act with autistic children in a basic gymnastic lesson. The results were analyzed with a theory-based content analysis. The framework of our thesis was sensory integration theory because it is used widely in autistic children's occupational therapy. The rights of autistic children to participate in basic gymnastic lessons were validated with A Theory of Occupational Justice.

From the research results came up three main themes which are group instruction, interaction and preparation for lessons. The guiding factors that came up for group instruction were repetition, use of pictures, different learning techniques, explicit instructions, duration of functions, use of different methods and children's influence on what they are doing. From interaction came up enabling function, working in a group, the number of instructors and taking the children into account. When preparing for the lessons there must be a readiness to change plans and to acknowledge setting up the goals and knowing the child. Sensory integration theory gave us gymnastic exercises for basic gymnastic lessons.

We hope that our guide is going to be useful with an autistic child in basic gymnastic lessons. However, our guide cannot be generalized for every autistic child because every autistic child is their own different individual.

KEYWORDS:

Autism, adapted physical activity, basic gymnastics, sensory integration, instruction style, interaction

SISÄLTÖ

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 AUTISTISEN LAPSEN OIKEUS OSALLISTUA ERITYISLASTEN PERUSVOIMISTELUTUNNEILLE | 7 |
| 3 PERUSVOIMISTELU | 11 |
| 4 AUTISMI, ERITYISLIIKUNTA JA SENSORINEN INTEGRAATIO | 12 |
| 4.1 Autismi | 12 |
| 4.2 Erityisliikunta ja autismi | 13 |
| 4.3 Sensorinen integraatio | 15 |
| 4.4 Sensorisen integraation hyödyntäminen autistisen lapsen perusvoimistelussa | 17 |
| 5 AUTISTISEN LAPSEN OHJAUS PERUSVOIMISTELUTUNNEILLA | 19 |
| 5.1 Ohjaustyyli | 19 |
| 5.2 Vuorovaikutus | 21 |
| 6 TUTKIMUKSELLISEN OSAN TOTEUTTAMINEN | 24 |
| 6.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus sekä tutkimusongelmat | 24 |
| 6.2 Haastateltava | 24 |
| 6.3 Teemahaastattelu | 25 |
| 6.4 Aineiston analysointi | 25 |
| 7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 28 |
| 7.1 Autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaavat tekijät | 28 |
| 7.2 Vuorovaikutus ohjaajan ja autistisen lapsen välillä | 28 |
| 7.3 Ohjaajan valmistautuminen perusvoimistelutunneille | 29 |
| 7.4 Johtopäätökset | 29 |
| 8 POHDINTA | 30 |
| 8.1 Prosessin pohdinta | 30 |
| 8.2 Luotettavuus ja eettiset ratkaisut | 30 |
| 8.3 Toimintaterapeuttinen kasvu | 31 |
| 8.4 Jatkosuunnitelma | 32 |
| LÄHTEET | 33 |

LIITTEET

- Liite 1. Teemahaastattelun kysymykset.
- Liite 2. Teorialähtöinen sisällönanalyysi.
- Liite 3. Kuperkeikkoja kaikille – opas autistisen lapsen voimisteluohjaajalle.

KUVIOT

- | | |
|--|----|
| Kuvio 1 . Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria suomennettuna. | 10 |
|--|----|

TAULUKOT

- | | |
|---|----|
| Taulukko 1. Esimerkki aineiston käsittelystä. | 27 |
|---|----|

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön yhteistyökumppani ja toimeksiantaja Lahjan Tytöt ry. on Turun suurin voimistelu- ja tanssiseura. Seuraan kuuluu noin 800 jäsentä, joita ohjaa noin 60 koulutettua valmentajaa, ohjaajaa sekä säestäjää. Lahjan Tytöt kuuluvat Suomen voimisteliitto Svolin jäsenseuroihin ja ovat Nuoren Suomen sinettiseura. (Lahjan Tytöt 2016b.)

Lahjan Tyttöjen tavoitteena on, että jokainen seuran jäsen voi nauttia ryhmässä liikkumisesta ja oppia uutta (Lahjan Tytöt 2016b). Tämä ei kuitenkaan vielä toteudu erityislasten, kuten autistien kohdalla. Seuran tavoitteena on tulevaisuudessa järjestää perusvoimistelutunteja myös erityislapsille. Yhteistyökumppani toivoi, että opinnäytetyö kohdennettaisiin autistisille lapsille, jotta myös he olisivat tulevaisuudessa tervetulleita erityislasten perusvoimistelutunneille.

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, sillä se tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Tällöin se vastaa käytännöllisiin ja teoreettisiin tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyössä tutkittiin, millaisesta perusvoimistelusta autistinen lapsi hyötyy sekä mitä autistisen lapsen ryhmänohjauksessa tulee ottaa huomioon, jotta autistinen lapsi pystyisi mahdollisimman hyvin osallistumaan tunneille. Työn perusteluna käytettiin toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoriaa, sillä teoriassa painotetaan jokaisen reiluja ja tasavertaisia mahdollisuuksia toimintaan taitoihin, ikään tai muihin ominaisuuksiin katsomatta. Viitekehyksenä käytettiin sensorisen integraation eli aistitiedon käsittelyn ja jäsentämisen teoriaa, jota on käytetty paljon autististen lasten toimintaterapiassa. Tutkimusta varten hankittiin teoritiedon lisäksi tietoa myös tekemällä teemahaastattelu voimisteluseuran ohjaajalle, jossa tarjotaan perusvoimistelutunteja myös autistisille lapsille. Työn tuotoksena valmistettiin tulostettu Kuperkeikkoja kaikille - opas autistisen lapsen voimisteluohjaajille tukemaan ohjaajan toimimista autistisen lapsen kanssa perusvoimistelutunneilla.

Opinnäytetyön aiheesta ei ole suoranaisesti ennen tehty tutkimusta. Autismiin ja erityisliikuntaan liittyviä tutkimuksia on tehty muun muassa kuntien liikuntapalveluja ja erityisliikunnan kehittämissuunnitelmia koskien.

2 AUTISTISEN LAPSEN OIKEUS OSALLISTUA ERITYISLASTEN PERUSVOIMISTELUTUNNEILLE

Autistisen lapsen oikeutta osallistua hänelle merkitykselliseen toimintaan voidaan perustella lainsäädännön näkökulmasta. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista edistää vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä sekä ehkäisee ja poistaa vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Laissa vammaisella henkilöllä tarkoitetaan henkilöä, jolla vamman tai sairauden johdosta on erityisiä vaikeuksia tavanomaisissa elämän toiminnoissa. (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380.) Ajankohtaiseksi aiheen tekee myös YK:n yleiskokouksen hyväksymä vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus, jonka lopullinen voimaantumispäivä Suomessa on ollut 10.6.2016. Sopimuksen tarkoituksena on taata vammaisille henkilöille ihmisoikeudet ja perusvapaudet, tasapuolinen kohtelu kaikilla elämänalueilla, sekä edistää ja suojella näitä oikeuksia. Sopimuksella pyritään edistämään vammaisten henkilöiden ihmisarvon kunnioittamista. (Eduskunta 2016; Globalis 2015.)

Toimintaterapia pyrkii tarjoamaan tehokasta, asiakaslähtöistä ja toimintaan perustuvaa terveyden, hyvinvoinnin ja oikeudenmukaisuuden mahdollistamista. Toimintaterapiassa mahdollistamisen tarkoituksena on huomioida asiakas kansalaisena, jolla on oikeus osallistua päätösten tekemiseen niin toimintaterapiassa kuin muissakin palveluissa sekä asiakkaan elämässä. Asiakkaan edustaminen on avainasemassa ottaen huomioon toimintaterapian kiinnostuksen muun muassa siihen, että kaikilla on oikeus jokapäiväisiin toimintoihin. Toimintaterapeutit työskentelevät erilaisten väestöjen kanssa mahdollistaakseen toiminnalliset siirtymät ja hyvinvoinnin, sekä taatakseen toiminnallisen potentiaalin löytymisen vähäosaisilla. Vammaiset henkilöt kohtaavat yleisiä uskomuksia siitä, että he eivät ole tarpeeksi hyviä sellaisina kuin ovat, ja että heidän pitäisi muuttua ”normaalimmaksi”. Auttaakseen asiakasta muuttumaan tai mukautumaan yhteiskunnan odotuksiin täytyy varmistaa, että toiminta perustuu asiakkaan tietoihin ja hyvin informoituihin päätöksiin, eikä olettamuksiin, että tietyllä tapaa pitäisi toimia. Sosiaaliset normit voivat toimia myös rajoittavana tekijänä vähemmistöön kuuluvalla henkilölle, koska normit mukailevat yhteiskunnassa vallitsevia ryhmiä. Oikeudenmukaisuuden ongelmakohdat vaativat lähempää huomiota asiakkaan osallistumiseen ja mahdollisuuksien näkökulmiin. (Townsend ym. 2007, 92–117.)

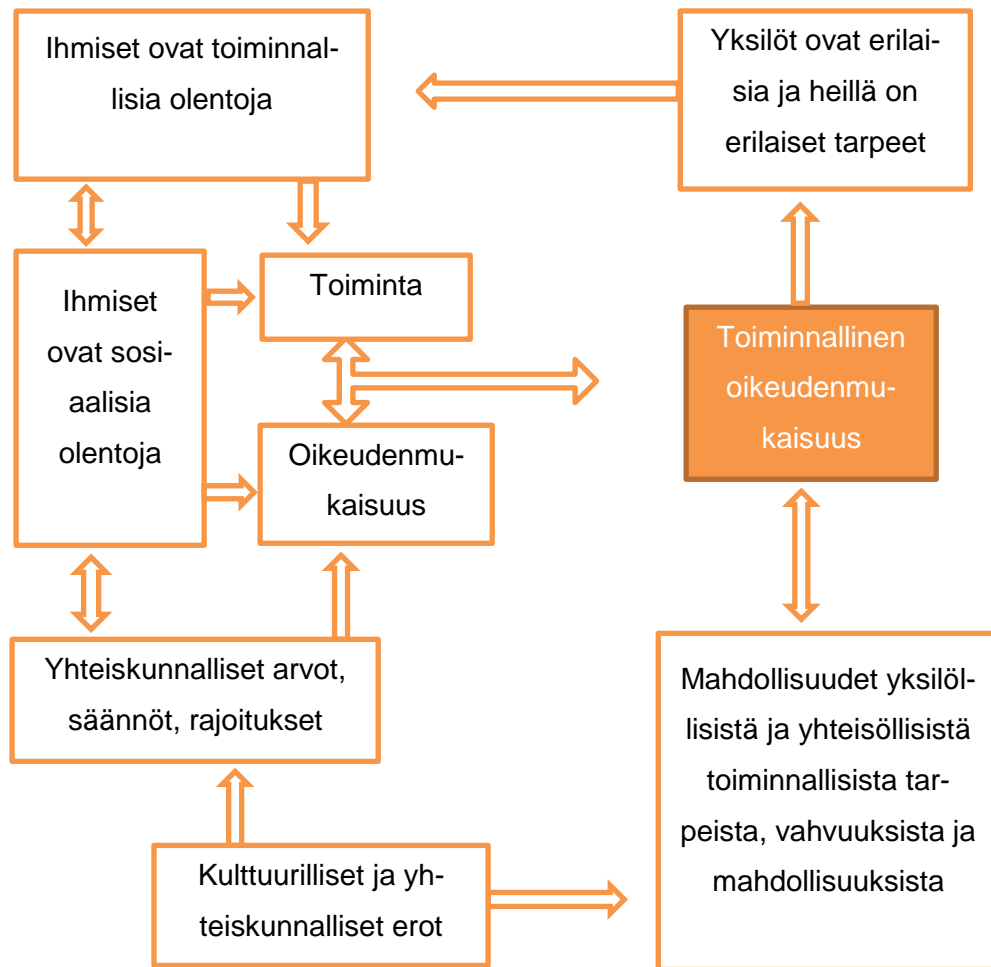
Ihmiset ovat toiminnallisia ja sosiaalisia yksilöitä, joilla on erilaiset toiminnalliset tarpeet, jotka heijastuvat yksilön jokapäiväiseen elämään. Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoriassa tarkastellaan yksilön toiminnallisia tarpeita, vahvuuksia ja mahdollisuuksia niin yksilönä kuin ryhmässä, samalla ottaen huomioon yksilön oikeudet, oikeudenmukaisuus, voimaantuminen ja mahdollistaminen toiminnallisiin mahdollisuuksiin. Toiminnallinen oikeudenmukaisuuden teoria tarjoaa uuden näkökulman, kun tarkastellaan ihmiselle mielekkäitä ja tarkoituksellisia toimintoja, joita ihminen haluaa ja voi tehdä ottaen huomioon hänen henkilökohtaiset ja tilannekohtaiset olosuhteet. (Townsend & Wilcock 2004a, 331–334.) Teorian mukaan ihmiseksi sekä yhteiskunnan osaksi tulemiseen tarvitaan tasapainoa tekemisen ja olemisen välillä. Näin voidaan saavuttaa hyvinvoiva elämä. (Wilcock & Hocking 2015, 3-7.)

Toiminnalliset tekijät ja muodot vaikuttavat yksilöiden, ryhmien ja yhteiskunnan taustoihin muodostaen toiminnallisen seurauksen, mikä näkyy toiminnallisena oikeudenmukaisuutena tai epäoikeudenmukaisuutena (katso kuvio 1, sivu 9) (Townsend & Wilcock 2004a, 335). Toiminnallinen oikeudenmukaisuus tapahtuu silloin, kun ihmisillä on reilut ja tasa-arvoiset mahdollisuudet toimintaan, mahdollisesti eri apukeinoja käyttäen, eikä syrjintää tapahdu esimerkiksi taitoihin, ikään tai muihin ominaisuuksiin katsomalla. Toiminnallisessa oikeudenmukaisuudessa yhteiskunnan täytyy sitoutua siihen, että toiminnat suunnitellaan jokaisen saavutettaviksi sekä mahdollistaa jokaisen ihmisen menestyminen niin yksilönä kuin yhteiskunnan jäsenenä. (Townsend & Wilcock 2004b, 76–78.) Toiminnallinen epäoikeudenmukaisuus tapahtuu silloin, kun jokin toiminnallinen oikeus ei toteudu. Se sisältää erilaisia muotoja: toiminnallinen vieraantuminen (occupational alienation), toiminnallinen deprivatio (occupational deprivation), toiminnallinen marginalisaatio (occupational marginalization), sekä toiminnallinen epätasapaino (occupational imbalance). Toiminnallinen vieraantuminen tapahtuu silloin, kun yksilö ei koe toimintoja mielekkäänä, vaan hänen on osallistuttava itselle merkityksettömiin toimintoihin. (Wilcock & Townsend 2004b, 80–81.) Toiminnallinen deprivatio tarkoittaa, ettei ihminen voi osallistua itselle merkityksellisiin toimintoihin yksilöstä riippumattomista syistä, kuten vankeudesta tai köyhyydestä johtuen (Wilcock 1998, 145). Toiminnallisessa marginalisaatiossa yksilö ei voi itse päättää mihin toimintoihin osallistuu. Toiminnallisessa epätasapainossa toimintojen välinen monimuotoisuus ei onnistu. (Wilcock & Townsend 2004b, 81–82.)

Toimintaterapeuttisessa ajattelussa, toimintaterapian toteuttamisessa sekä toimintaterapian tuloksessa tekemisen, olemisen ja tulemisen yhteisvaikutus on olennaista, sillä

yhdessä ne muodostavat täydellisen yhdistelmän toiminnallisuudesta. Wilcockin tutkimusten mukaan toiminnallisuuden ja hyvinvoinnin välillä on vahva suhde toisiinsa, ja näin toiminnallisuudella taataan tie hyvinvointiin. (Wilcock 1999, 1.) Wilcock (1998) määrittelee hyvinvoinnin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy fyysisesti kokemaan ja tekemään toimintoja, joita hän haluaa tai toivoo tekevänsä ilman kehon toimintojen liiallista miettimistä, ja fyysinen tila sallii hänen käyttävän psyykkisiä ja sosiaalisia kapasiteetteja. Psykkinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että yksilö pystyy kehittämään itseään henkisesti, kognitiivisesti ja emotionaalisesti, sekä pystyy tasapainottamaan psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset toiminnot. Sosiaalinen hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy tyydyttäviin henkilösuhteisiin, jotka riippuvat kyvystä olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa. (Wilcock 1998, 98–104.)

Wilcockin (1999) mukaan tekeminen on niin tärkeää, että on mahdotonta kuvitella ihmistä ilman sitä. Kun tekee sitä mistä nauttii ja mitä haluaa tehdä, saa tekemisestä silloin tyydytystä, mielenrauhaa sekä iloa. Tekeminen voidaan jopa määritellä toiminnan synonyymiksi. (Wilcock 1999, 2-5.)



Kuvio 1 . Toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoria suomennettuna.

(Townsend & Wilcock 2004a, 335, kuvio 13-1)

3 PERUSVOIMISTELU

Voimisteluliiton seurat tarjoavat paljon erilaisia voimistelutunteja. Voimistelua voi harrastaa vauvasta vanhuuteen saakka. Lapsena voi harrastaa perheen kanssa yhdessä perheliikunnassa, yksin harrasteryhmässä tai jonkin Voimisteluliiton lajin parissa tähdänten tulevaisuuden kilpailuihin pienestä saakka. Voimistelu on yksi keino saada lapselle elinikäinen kiintymys liikuntaan. Lapsille Voimisteluliitto tarjoaa myös voimistelukoulua, jonka kautta lapsi pääsee halutessaan näyttämään taitonsa Voimistelun Staratahtumissa. (Suomen Voimisteluliitto 2016.)

Perusvoimistelussa tärkeintä on perusliikkeiden opetus. Nämä perusliikkeet lähtevät liikkeelle liikkumisen perusasioiden, kuten kävelyn, juoksemisen sekä hyppimisen opettelusta. Tämän jälkeen siirrytään vasta vaikeampien asioiden opetteluun, kuten kuperkeikkaan ja käärynpyörään. (Lahjan Tytöt 2016a, 3.) Perusvoimisteluliikkeitä ovat muun muassa erilaiset askelsarjat, hypyt, piruetit, tasapainoliikkeet, akrobaattiset liikkeet, sekä vartalonliikkeet, kuten taivutukset ja vartalon aallot (Bott 1989, 16–32). Pienillä lapsilla opetteleminen tapahtuu leikkien ja laululeikkien kautta. Perusvoimistelutunneilla Lahjan Tytöillä on käytössä Voimisteluliiton Voimistelupassit. Voimistelupasseissa on esimerkkiliikkeitä tunnilla opeteltavista asioista, joiden avulla liikkeitä on helppo muistella myös kotona. (Lahjan Tytöt 2016a, 3.)

Dynaamisuus on tärkeä osa voimistelua. Voimistelussa tarkoitetaan liikkeen virtaamista kun puhutaan dynaamisuudesta. Tämän dynaamisen liikerytmin rakennusaineet sekä liikkeen peruselementit ovat tila, aika ja voima. Näiden elementtien muuntelulla, keskinäisellä vaikutuksella ja siitä syntyvällä tunnelmalla sekä ilmaisulla luodaan näkyvä liike. (Koskinen ym. 1982, 16.)

Koskinen (1982) kertoo voimistelun tavoitteiden olleen 1980-luvulla seuraavanlaiset: ”Ihmisen kaikinpuolinen tasapaino - vireisyys. Elämän rikastuttaminen ja elämisen laadun parantaminen. Kasvatus liikuntaan ja liikuntamyönteisyyteen. Kasvatus liikunnan avulla rakentamaan yhteistyöhön. Perusvalmiuksien jälkeen tarjota mahdollisuus monipuoliseen, omien edellytysten ja mieltymysten mukaiseen valintaan. Työn haittavaikutusten vähentäminen. Kasvatus vapauteen, itsenäisyyteen ja omaleimaiseen luovuuteen.” (Koskinen ym. 1982, 23).

4 AUTISMI, ERITYISLIIKUNTA JA SENSORINEN INTEGRAATIO

4.1 Autismi

1900-luvun lopussa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että autismi johtuu keskushermoston vauriosta. Tämän vaurion seurauksena aivojen kyky käsitellä ja vastaanottaa aisteista tulevia viestejä on eriasteisesti puutteellinen. (Ikonen & Suomi 1998, 53.) Tiedetään, että autismilla on vahva geneettinen tausta, mutta sen aiheuttavia genejä ei ole vielä tunnistettu. Tutkijoita on kiinnostanut erityisesti kromosomi 15, koska se liittyy Prader Willin ja Angelmanin oireyhtymiin, joihin molempiin liittyy autistisia piirteitä. (Bauman 2008, 288–289.)

Limbinen järjestelmä, joka on erittäin tärkeä oppimisen, tunteiden, muistin ja käyttäytymisen kannalta, on todettu autistisen aivoissa poikkeavaksi. Limbinen järjestelmä osallistuu myös representationaaliseen eli assosiativiseen oppimiseen, jolloin se on tärkeä erilaisten aistimusten integraatiossa ja tiedon yleistämisessä, joka kohtaa korkeamman tason kognition ja abstraktin ajattelun kehittymisen. Autistisen pikkuaivoista ja pikkuaivoyhteyksistä on myös löytynyt poikkeavuuksia, jotka vaikuttavat aivojen kognitiivisiin ja tunnesisältöisiin toimintoihin. (Bauman 2008, 288.)

Hyvin ulospäin näkyvä piirre on toistava, stereotyyppinen käyttäytyminen, kuten oma-peräinen ääntely, esineiden järjestelyyn juuttuminen, samojen liikeratojen toistaminen sekä ”stimmaus”. ”Stimmaus” eli itsestimulointi tarkoittaa toistuvia tai rytmisesti näennäisesti tarkoituksettomia liikkeitä, kuten käsien taputtamista yhteen. Tällä tavoin autistinen ilmaisee esimerkiksi ärtymystään tai rauhoittaa itseään. Monien autististen piirteiden alkulähteenä on aistitiedon jäsentymisen poikkeavuus. (Miller-Kuhaneck 2001, 31.)

Autistisen lapsen kielen kehitys poikkeaa tavanomaisesta kielen kehityksestä. Se perustuu mekaaniseen muistiin, ulkoa opittuihin fraaseihin, näköaistiin, toistuviin tilanteisiin sekä konkretiaan. Tyypillistä autismissa on auditiivisen vastaanottokyvyn poikkeuksellinen kehitys. Tämän seurauksena jos auditiivinen kieli jää kehittymättä, myös puhe jää ymmärtämättä, minkä seurauksena autistiset lapset usein käyttävät kommunikoinnissaan esimerkiksi huutamista ja omaehtoista toimintaa, kuten tavaroiden heittelyä.

(Kerola ym. 2000, 24–25.) Autistinen lapsi voi oppia puhumaan, mutta se on usein rajoittunutta ja sanoista puuttuu usein tavanomainen intonaatio (Ayres 2008, 207).

Erikoinen ja poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus on yksi autistisen lapsen keskeinen ongelma. Autistisen lapsen on vaikea reagoida oikealla tavalla muihin ihmisiin, mikä saattaa näkyä aloitekyvyttömyytenä sekä jaetun huomion puutteena. Katsekontakti on poikkeava, koska autistinen lapsi ei osaa käyttää sitä vuorovaikutukseen. Tämän takia myös tunteiden ilmaiseminen vaikuttaa erikoiselta. (Kerola ym. 2000, 54.)

Aistitiedon käsittelyssä on havaittu autistisella lapsella kolmenlaisia ongelmia: 1. Aistiärsyke ei rekisteröidy lapsen aivoissa oikein, joten yhtenä hetkenä lapsi kiinnittää hyvin vähän huomiota aistiärsykkeeseen, mutta toisena hetkenä hän voi ylireagoida jopa pieneen aistiärsykkeeseen. 2. Aivot eivät säätele aistitietoa tehokkaasti, erityisesti aistitietoa, joka tulee lihasten ja nivelten sekä sisäkorvan kautta kehon asennoista ja liikkeistä, joten autistinen lapsi saattaa olla epävarmempi painovoimasta ja reagoida yliherkästi esimerkiksi asennonmuutoksiin tai tuntoaistimuksiin. 3. Aivojen osa, joka saa lapsen haluamaan tehdä uusia ja erilaisia asioita, ei toimi riittävän hyvin, jolloin lapsi osoittaa vähän tai ei lainkaan kiinnostusta niistä asioista kohtaan, joiden tekemistä yleensä pidetään tarkoituksenmukaisena. (Ayres 2008, 208–209.)

Autistisilla on yleensä haasteita myös karkeamotoriikassa. Tämä näkyy motorisen suunnittelun vaikeutena, lihaksiston heikkoutena tai sensorisen integraation ongelmina. Autistiset, joilla on haasteita karkeamotoriikassa, ovat usein ujoja liikunnallisissa ryhmätilanteissa. (Miller-Kuhaneck 2001, 3.) Karkeamotoriikka on yleisesti kömpelöä ja joustamatonta. Autistisen lihasvoima saattaa olla lievästi alentunut, mikä voi näkyä notkoselkäisyytenä, lattajalkaisuutena, suun avoinna olemisena sekä käsivarsien vähäisinä myötäliikkeinä kävellessä. Motoriikka voi olla myös jännittyntä ja jäykkää, jolloin he kulkevat varpailla ja hieman tinasotilasmaisesti. (Gillberg 2000, 64.) Autismi vaikuttaa myös leikkitaitoihin. Kognitiivisissa leikkitaidoissa tämä näkyy muun muassa ideoinnin ja ongelmien ratkaisemisen haasteina. (Miller-Kuhaneck 2001, 34.)

4.2 Erityisliikunta ja autismi

Liikuntatieteellisen Seuran nettisivuilla erityisliikunta määritellään seuraavanlaisesti: ”Erityisryhmien liikunnalla (erityisliikunta, soveltava liikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen

tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista tai erityisosaamista.” Erityisliikunta on kuntouttavaa liikuntaa, jossa korostuvat terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavat tekijät, ja jolla pyritään vaikuttamaan tiettyyn osa-alueeseen. (Liikuntatieteellinen seura, 2015.)

Erityisliikunnan tavoitteet eivät pääpiirteiltään eroa liikuntakasvatuksen tavoitteista. Tavoitteet ovat yksilöllisempiä erityisryhmiin kuuluvilla ihmisillä terveydentilan ja toimintakyvyn erilaisuudesta johtuen. Toiminnalliset, kognitiiviset, sosiaaliset ja tunnealueen tavoitteet tulisi ottaa huomioon liikunnassa tasapuolisesti. Toiminnallisia tavoitteita ovat muun muassa terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen, pyrkimys selviytyä jokapäiväisistä toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti, oppia liikunnan perustaitoja sekä liikunnan säännöllinen harrastus ja fyysisen kunnon ylläpito. Kognitiivisia tavoitteita ovat muun muassa ruumiinrakenteen ja toiminnan tunteminen, tiedostaminen liikunnan ja terveyden välisistä yhteyksistä sekä liikunnan vaikutuksien tunteminen omaan vammaan tai sairauteen. Sosiaalisia tavoitteita ovat muun muassa kykeneminen yhteistyöhön ja muiden ihmisten huomioonottaminen, kontaktien solmiminen sekä kuuluvudentunne sosiaaliseen yhteisöön. Tunnealueen tavoitteita ovat muun muassa onnistumisen kokemukset, itseluottamuksen lisääminen, liikuntaharrastuksen tärkeänä kokeminen sekä oman ruumiinkuvan tunteminen ja sen hyväksyminen. (Koljonen & Ruuskanen 1995, 12–13.)

Ennen ohjauskertojen suunnittelua on hyvä miettiä ryhmän tarkoitusta ja mahdollisia lopputuloksia. Huolellinen suunnittelu sekä oikeanlaisen ympäristön luominen auttavat yleensä saavuttamaan odotetun lopputuloksen. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon neljän tekijän vuorovaikutus keskenään, joita ovat ympäristö, oppija, ohjaaja ja sisältö. (Emes 2003, 155–156.) Liikuntamuotojen, harjoitusten ja työtapojen valinta suunnitellaan tavoitteiden pohjalta (Koljonen & Ruuskanen 1995, 13–14). Opetuksessa tulee käyttää kaikkia aisteja hyväksi ja huomioida oppijan vastaanottokyky ja valmiudet (Ikonen 1998, 323).

Erityisliikunnassa on hyvä käyttää vaihtelevia opetusmenetelmiä ja työtapoja, koska vaihtelevuus lisää oppimismahdollisuuksia ja motivaatiota liikuntaa kohtaan erityisryhmiin kuuluvilla henkilöillä. Mosstonin ja Asworthin työtapaluokittelu on havaittu yleispäteväksi ja käyttökelpoiseksi opettamisen malliksi. Luokittelu soveltuu parhaiten kouluopetukseen, mutta sitä voidaan soveltaa myös liikuntatuokioiden ohjaukseen ja aikuisopetukseen. Luokittelussa pedagogisen kokonaisuuden muodostavat opettaminen, oppiminen ja tavoitteiden välinen yhteys. Tämä yhteys on tiivistetty erilaisiksi opetus-

tyyleiksi, joissa jokaisessa tyyliässä määritellään opetuskäyttäytyminen, sitä vastaava oppimiskäyttäytyminen sekä ne tavoitteet, jotka ovat näiden kautta saavutettavissa. (Koljonen & Ruuskanen 1995, 13–14, 31–32.)

Erilaisten liike- ja liikuntakokemusten tarjoaminen autistiselle lapselle mahdollistaa leikkimisen, puheen, omatoimisuustaitojen ja eri tilanteissa toimimisen oppimisen. Autistinen henkilö saattaa olla usein levoton, koska hän ei omatoimisesti osaa purkaa fyysistä energiaansa ja usein hän tarvitseekin tähän ohjausta. (Rintala & Norvapalo 2002, 36–39.) Autistiset lapset yleensä hakeutuvat liikettä tuottaviin toimintoihin tai sitten kieltäytyvät niistä päättäväisesti kokonaan. Jotkut autistiset lapset nauttivat paljon loputtomista liikekokemuksista. (Ayres 2008, 211.)

4.3 Sensorinen integraatio

Sensorinen integraatio tarkoittaa kehosta ja ympäristöstä saadun aistitiedon käsittelyä ja jäsentämistä. Sensorisen integraation teoria yhdistää ihmisen kehityksen, neurotieteen, psykologian ja toimintaterapian käsitteet yhdeksi viitekehykseksi tarkastellakseen käyttäytymistä ja oppimista. Sensorisen informaation riittävä käsittely ja jäsentäminen ovat tärkeä perusta mukautuvalle käyttäytymiselle. (Schaaf 2015, 5.)

Aistit saavat kehon ulko- ja sisäpuolisista ärsykkeistä tietoa, jota tarvitsemme kyetäksemme toimimaan. Aistien täytyy toimia yhteistyössä keskenään, jotta voimme reagoida aistitietoon tarkoituksenmukaisesti, ja jotta ne voivat tuottaa aivoille jäsentynyttä aistitietoa. Ayres (2003) korosti sensorisen integraation teoriassa kolmea aistijärjestelmää, jotka muodostavat perustan lapsen terveelle kehitykselle: taktilinen, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Taktilinen eli tuntoaistijärjestelmä käsittelee ihon kautta vastaanotettuja tuntoaistimuksia. Vestibulaarinen aistijärjestelmä käsittelee sisäkorvan kautta vastaanotettuja aistimuksia liikkeestä, tasapainosta sekä asennon suhteesta painovoimaan. Proprioseptiivinen aistijärjestelmä käsittelee lihasten ja nivelten kautta vastaanotettuja aistimuksia kehonosien asennosta ja niiden liikkeestä. (Kranowitz 2003, 53–56.)

Sensorisen integraation häiriössä aistien kautta saatua tietoa ei pystytä käsittelemään riittävän hyvin. Ayres (2003) selitti häiriön johtuvan puutteellisesta aistitiedon käsittelystä keskushermostossa. Aivot eivät pysty käsittelemään aistien tuomia viestejä, mikä johtaa siihen, että lapsi ei pysty reagoimaan tarkoituksenmukaisesti ja mielekkäästi

aistitietoon. (Kranowitz 2003, 27.) Tämä saattaa joillain lapsilla näkyä esim. kömpelyytenä tai puutteellisina leikkitaitoina. Eri kehonosista saamien puutteellisten aistitietojen vuoksi lapsi saattaa nähdä, kuulla ja tuntea jotain, mutta hän ei pysty mukauttamaan toimintaansa sen mukaan. (Ayres 2005, 9.) Sensorisen integraation häiriön syitä ei tunneta, mutta esimerkiksi heikko ravinnonsaanti, ruoan ja ilman kemikaalit, synnytykseen liittyvät ongelmat ja geneettiset taipumukset voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen ja sensorisen integraation ongelmiin. Sensorisen integraation ongelmia voivat voimistaa myös yhteiskunnalliset tekijät, esimerkiksi pienemmiksi ja harvemmiksi käyvät ulkotilat, joissa lapsi voi kiipeillä, juosta ja leikkiä, sekä lisääntynyt television ja tietokoneen käyttö. (Ayres 2008, 232.)

Sensorisen integraation häiriön hyödyllisin terapiamuoto on toimintaterapia. Terapiassa täytyy ottaa huomioon jokaisen lapsen yksilöllisyys, joten terapian toimintamuodot ja niissä eteneminen tulee myös suunnitella lapsen erityiset tarpeet huomioon ottaen. Tarkoituksena on vahvistaa lapsen kykyä reagoida onnistuneesti ja jäsentyneesti aistiärsyksiin antamalla lapselle sopivia ja haasteellisia toimintatilaisuuksia. Toimintamuotoja voivat olla esimerkiksi erilaiset keinut, joiden tarkoituksena on kehonhahmotuksen kehittäminen ja asennonhallinnan parantaminen, esteradat, joiden tarkoituksena on motorisen ohjailun kehittäminen sekä ison terapiapallon päällä makaaminen, minkä tarkoituksena on kehittää tasapainoa. (Kranowitz 2003, 170–172.) Sensorisen integraation terapiassa pyritään kannustamaan lasta rekisteröimään aistimuksia, mutta kannusteen täytyy lähteä luonnollisesti lapsesta itsestään. Terapiassa käytetty liike tuottaa mielihyvää lapselle motivoiden häntä, mikä auttaa aivoja käsittelemään myös muunlaisia aistikokemuksia, erityisesti näköaistimuksia. Autististen lasten onkin todettu katsovan terapeuttia silmiin huomattavasti pidempään ja enemmän liikettä sisältävien toimintojen aikana tai heti niiden jälkeen. (Ayres 2008, 212.)

Ensimmäiseksi edistyminen näkyy usein olemuksessa, joka on tyytyväisempi, osallistuvampi ja joustavampi. Aistitiedon jäsentymisen sekä motorisen toiminnan suunnittelun ja toteutuksen kehittyminen näkyy suunnitelmallisen toiminnan lisääntymisenä ja uusien taitojen, esimerkiksi käden taitojen hallintana. Kun perustaidot ovat tarpeeksi kehittyneet, voi lapsi alkaa opetella ja oppia sujuvia toimintasarjoja, mikä näkyy muun muassa kirjoittamisessa ja puhumisessa. Samalla kehittyy myös hänen valmiutensa toimia ryhmässä, sekä yhteisten sääntöjen ymmärtäminen ja hyväksyminen. Tutkimuksissa on todettu sensorisen integraation terapian helpottavan myös lapsen kielellistä kehitystä, erityisesti käsitteiden muodostumista. (Danner ym. 2001 19–20.)

4.4 Sensorisen integraation hyödyntäminen autistisen lapsen perusvoimistelussa

Sensorisen integraation viitekehystä voidaan yhdistää perusvoimisteluun, pitäen viitekehysten teoria mielessä autistista lasta ohjattaessa. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, etteivät perusvoimistelun ohjaajat ole sensorisen integraation asiantuntijoita, eikä perusvoimistelun ole tarkoitus korvata terapiaa. Näin ohjaajien ei tarvitse tietää kaikkea sensorisesta integraatiosta, mutta sen pääpiirteet olisi hyvä tuntea, jotta se tukisi autistisen lapsen perusvoimistelutunteja.

Sensorisen integraation näkökulman merkitys puhuttaessa autismista, sisältää aistitiedon kohdentamisen, mukauttamisen, hahmottamisen sekä praksian eli kyvyn suunnitella ja toteuttaa toimintaa. Puutteellinen aistitiedon kohdentaminen voi olla tuloksena epätavallisen korkeasta kynnyksestä vastaanottaa sensorista informaatiota, mikä aiheuttaa usein ongelmia tarkkaavaisuudessa. Lapsi saattaa kiinnittää huomiota vain visuaaliseen tai auditiiviseen puoleen ja muu jää huomaamatta. (Miller-Kuhaneck 2001, 105–106.)

Aistitiedon mukauttamisessa tärkeä osatekijä on sisäisen käsittelyn sekä ulkoisen ympäristön välinen vuorovaikutus. Tämä vaikuttaa henkilön stressinsietokykyyn sekä kykyyn löytää mukautuvia selviytymis- ja vuorovaikutusstrategioita. Autistisen lapsen oppiminen ja käyttäytyminen voi olla estynyt puutteellisen aistitiedon mukauttamisen vuoksi. Löytääkseen lapsen mukavuusalueen, tulee kokeilla monipuolisesti erilaisia aistimusten intensiteettejä ja yhdistelmiä. (Miller-Kuhaneck 2001, 106–107.)

Useimmilla autistisilla lapsilla on hyvät visuospatiaaliset eli tilan hahmottamisen taidot. Visuaalisia taitoja voidaan hyödyntää myös muilla osa-alueilla, jotka voivat olla hankalampia, kuten esimerkiksi sosiaalisessa leikissä. Autistisilla lapsilla voi olla usein vaikeuksia auditiivisessa hahmottamisessa. Meluisa tila voi vaikeuttaa auditiivisen tiedon käsittelyä, mutta rajoittamalla ylimääräisiä ärsykeitä sekä antamalla lisäksi visuaalisia vihjeitä voidaan tehostaa tiedon käsittelyä. (Miller-Kuhaneck 2001, 108.) Autistin aivot eivät kuitenkaan aina osaa erottaa millainen visuaalinen tieto on tärkeää ja millainen epäolennaista (Ayres 2008, 210). Visuospatiaalisia taitoja perusvoimistelutunneilla voidaan käyttää hyväksi muun muassa erilaisia muotoja hyödyntämällä. Auditiivista tiedonkäsittelyä voidaan helpottaa esimerkiksi käyttämällä yksinkertaista ja selkeää ääntä. (Kranowitz 2003, 194–196.)

Usein autistisilla lapsilla on heikkouksia taktiilisen, proprioseptiivisen sekä vestibulaarisen aistitiedon hahmottamisessa. Nämä voivat näkyä hienomotoriikassa, välineiden käytössä, asennon hakemisessa sekä tasapainossa. (Miller-Kuhaneck 2001, 108.) Vestibulaarisen häiriön esiintymistä autismissa voi selittää autistien pikkuaivokuoren alapuolisen takaosan eli posterioris-interrorisen osan poikkeavuus (Bauman 2008, 288). Vestibulaarisen aistitiedon poikkeavuus näkyy autisteilla myös muuan muassa siinä, ettei runsas pyöriminen tai keinuminen saa heidän päättään pyörälle tai aiheuta heille pahoinvointia, kuten tapahtuu yleensä voimakkaan liikekokemuksen seurauksena (Ayres 2008, 211). Taktiilisia leikkejä perusvoimistelutunneilla aisti-integraation kehittämiseen voi muun muassa olla loppurentoutus kääriytymällä voimistelumattoihin. Yleensä autistinen lapsi reagoi myönteisesti painetuntoaistimukseen (Ayres 2008, 210). Vestibulaarista hahmottamista kehittävät perusvoimistelutunneilla kaikki pyöriminen ja hyppiminen, esimerkiksi voimistelun perushypyt ja piruetit ovat erittäin hyviä harjoitteita. Proprioseptiikkaa perusvoimistelutunneilla voidaan kehittää esimerkiksi painavia tavaroita kantamalla. Tätä voidaan hyödyntää esimerkiksi ratoja tehtäessä, johon lapsi joutuisi itse joko kantamaan, työntämään tai vetämään radassa tarvittavat välineet oikeille paikoille. (Kranowitz 2003, 181–188.)

Lapsen motoriseen toimintaan vaikuttaa liikeaistimusten sekä painovoima-aistimusten heikko säätely. Painovoimareseptoreiden lähettämän vestibulaarisen aistitiedon säätelyn ongelma aiheuttaa epävarmuutta painovoimasta, mikä voi aiheuttaa lapselle pelottavia tilanteita. Perusvoimistelutuntien ohjaajan on hyvä ottaa tämä huomioon, sillä lasta täytyy tällöin liikuttaa varovaisesti. Lapsi ei halua suuremmin liikkua, mikäli aivot eivät säätele tällaista vestibulaarista aistitietoa. (Ayres 2008, 217.)

Praksia, eli kyky suunnitella ja toteuttaa toimintaa, joka sisältää päättämisen mitä tehdä ja miten tehdä, on tyypillisesti vaikeaa autistiselle lapselle. Tällaisia osa-alueita voivat olla esimerkiksi ajoittaminen, sarjoittaminen, aloittaminen ja siirtyminen. (Miller-Kuhaneck 2001, 109.) Tätä oman toiminnan suunnittelua perusvoimistelutunneilla voi harjoitella erilaisilla esteradoilla, rytmileikeillä, sekä liikkumalla erilaisilla tavoilla, esimerkiksi karhunkävelyllä tai parin kanssa kottikärrykävelyllä (Kranowitz 2003, 191–192).

5 AUTISTISEN LAPSEN OHJAUS

PERUSVOIMISTELUTUNNEILLA

5.1 Ohjaustyyli

Ohjaajalla on merkittävä rooli erityisryhmien ohjauksessa. Ohjaajan asennoituminen ohjaukseen vaikuttaa paljon liikuntatuokion onnistumiseen. Hyvät lähtökohdat ohjaukseen ovat innostus, ihmisten käsittelytaito sekä tehtävään paneutuminen, joiden lisäksi tarvitaan myös pedagogista tietoa ja taitoa. Ohjaajan täytyykin tuntea omat tietonsa ja taitonsa ennen ryhmän aloittamista. Ohjaajan tulee hallita opetettavat asiat tarpeeksi hyvin pystyäkseen soveltamaan niitä tietyille ryhmälle sopivaksi. Hänen täytyy myös tuntea erilaisia työtapoja, joita hän pystyy soveltamaan ryhmän tarpeiden mukaisesti. (Koljonen & Ruuskanen 1995, 13–14, 31–32.)

Toiminnan on oltava oppijälähtöistä, mikä tarkoittaa sitä, että kiinnostuksen, halun ja tarpeen on lähdettävä autistisesta lapsesta itsestä, jolloin toiminta vastaa lapsen senhetkisen kokonaisvaltaisen kehityksen vaiheisiin (Jaakkola ym. 2013, 664). Autistista lasta ohjattaessa on muistettava, että hän ei välttämättä ymmärrä kaikkea, mitä ohjaaja hänelle sanoo. Ohjaajan olisi hyvä muistaa, että hän voi aina kysyä ja varmistaa onko lapsi ymmärtänyt asian. Ohjaajan olisi tärkeää yrittää ajatella kuten autistinen lapsi ja myöntää, jos ei ymmärrä, mitä lapsi tarkoittaa. Erilaisuuden kunnioittaminen ja ymmärtämään yrittäminen ovat ohjaajalle erittäin tärkeitä muistaa. Ohjaajan täytyy tiedostaa, että perinteiset teoriat ja käytäntömallit eivät sovi autistiselle lapselle, sillä he esimerkiksi tulkitsevat kirjaimellisesti sanoja eivätkä ymmärrä eleiden merkitystä. (Ikonen 1998, 238–239.)

Ohjaajan tulisi laatia tavoitteet yhdessä ryhmäläisen kanssa keskittyen enemmän siihen mitä henkilö pystyy tekemään, eikä siihen mitä hän ei pysty tai osaa tehdä. Tavoitteet määrittelevät sen mihin ohjauksella pyritään. Henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi jokaisella ryhmäkerralla olisi hyvä olla omat tavoitteensa. Ohjaajan täytyy pitää mielessään nämä tavoitteet aina ryhmää ohjatessaan. (Koljonen & Ruuskanen 1995, 12–13.)

Kielellisten ohjeiden tulisi muistaa olla selkeitä, sillä autistisen lapsen on yleensä helpompaa ymmärtää yksittäisiä sanoja kuin pitkiä lauseita. Jotta autistinen lapsi ymmärtää hänelle sanotun viestin, on hänen yleensä saatava visuaalisia vihjeitä ympäristöstä,

sillä autistisen henkilön visuaalinen hahmottaminen on usein vahvaa. Visuaalisina vihjeinä hyväksi voi käyttää erilaisia kuvia ja esineitä, sillä niitä on helppo tulkita. (Manninen & Oesch 2001, 21–22; Oesch 2001, 110.) Kuvat auttavat lasta jäsentämään ja strukturoimaan sekä aikaa ja ympäristöä. Kuvan käyttämisessä on hyötynä se, että kuvaan voi aina pysähtyä ja siihen on helppo palata. (Kerola 2011, 175.)

Aluksi uusi ympäristö, esimerkiksi voimistelusalii, voi saada autistisen lapsen hämilleen, mutta tutuksi tullut ympäristö helpottaa lasta ymmärtämään puhetta. Lauseiden ja sanojen monimerkityksellisyyden ymmärtäminen on vaikeaa autistiselle lapselle. Tämä tulee ilmi erityisesti käsitteiden oppimisessa. Perusvoimistelutunneilla sananlaskujen tai leikinlaskujen käyttämistä kannattaa harkita tarkoin, sillä lapsi ymmärtää ne joskus kirjaimellisesti, jolloin niiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa. On tärkeää, että autistiselle lapselle annetaan aikaa ymmärtämiseen, sillä ymmärtämisvaikeuksien taustalla saatetaan olla myös ymmärtämiseen tarvittavan prosessoinnin hitaus. Tämän vuoksi annettuja ohjeita ei pidä toistaa tarpeettomasti, ettei lapsen tarvitse miettiä lausetta moneen kertaan. (Manninen & Oesch 2001, 21–22; Oesch 2001, 110.)

Liikunnan opetuksessa on tärkeää käyttää hyödyksi kehoa ja toiminnallista oppimista. Toiminnallinen oppiminen tarkoittaa oppimista, jossa lapsen omalla fyysisellä toiminnalla ratkotaan erilaisia, esimerkiksi motorisia tehtäviä. (Jaakkola ym. 2013, 315.) Tämän takia perusvoimistelutunneilla on tärkeää näyttää mallia ja ohjata kädestä pitäen, sillä lapsen saattaa olla vaikea käsittää, mitä pitää tehdä, vaikka harjoite olisi hyvin visuaalinen ja selkeä. Mallin näyttäminen on tärkeää, sillä lapsille on luontaista oppia mallin mukaan. Matkiminen voi olla autisteille hankalaa, mutta sitä on tärkeää harjoitella. (Ikonen 1998, 248.)

Turvaa autistiselle lapselle voimisteluhuoneessa tuo se, että materiaalit ja voimisteluvälineistö on sijoitettu aina samoihin paikkoihin. Tämän avulla niiden käyttäminen ja voimistelutaitojen harjoittelu niiden kanssa helpottuu. Erilaiset värit ja yksinkertaiset kuvat voivat helpottaa materiaalien ja välineistön tarkoituksen ymmärtämistä. Näkörajoitteisilla autistisilla lapsilla tunnuksina voidaan käyttää näiden sijaan materiaaleja, esimerkiksi erilaisia pintamateriaaleja. (Ikonen 1998, 235–248.)

Autistisen lapsen ohjauksessa ja opetuksessa on hyvä ottaa huomioon myös autistisen eri tasot. Alussa lapsi tarvitsee usein fyysistä ohjausta, jolloin ollaan lapsessa suoraan kiinni. Seuraavassa vaiheessa voi riittää pelkkä mallin näyttäminen tai suorituksen alkuasennon näyttäminen. Poikkeavan kielellisen ja ei-kielellisen kommunikaation

vuoksi sanallisten ohjeiden mukaan toimiminen vaatii autistiselta henkilöltä jo suurempia omia valmiuksia. Suoritus on lähes itsenäinen kun ohjaaja on lapsen lähellä suorituksen aikana. Täysin itsenäinen suoriutuminen on tietysti lopullisena tavoitteena. (Rintala & Norvapalo 2002, 36–39.)

Autistisen lapsen pahan olon purkautuessa on tärkeää ymmärtää ja hyväksyä tunteet, sekä tarvittaessa yrittää muuttaa olosuhteita, jotka ovat aiheuttaneet pahan olon (Aalto 2002, 52). Usein nuori autistinen lapsi on erittäin häiriöherkkä ympäristön ärsykeille, mutta keskittyessään pysyy toiminnossa, joka erityisesti kiinnostaa häntä (Aarons ym. 1992, 41). Autistisen lapsen käyttäytyessä ei-toivotulla tavalla ohjaajan tulisi muistaa, että haasteellista käyttäytymistä on ymmärrettävä ja hallittava, sillä lasten kaikella toiminnalla on omat tunnistettavissa olevat syynsä. Käyttäytymisen taustalla voi olla muun muassa sosiaalinen tai lääketieteellinen syy. (Ikonen 1998, 207–208.)

Kuitenkaan lapsen pahan olon ymmärtäminen ei sulje pois rangaistusten käyttämistä tarpeen vaatiessa. Olennaista tässä on, etteivät rangaistukset ja kritiikki kohdistu lapseen henkilönä vaan ei-toivottavaan käyttäytymismuotoon. Henkilöön kohdistuva kritiikki voi haavoittaa psyykkisesti ja heikentää lapsen itseluottamusta, kun taas asiaan kohdistuva kritiikki vaikuttaa käyttäytymiseen. (Ojala & Uutela 1992, 29.) Usein lasten kanssa käytetyt lähestymistavat, kuten jäähy, eivät yleensä toimi autistisen lapsen kanssa. Hyödyllisempiä menetelmiä voivat olla esimerkiksi laatimalla konkreettiset säännöt voimistelutunnille ja vahvistamalla niitä säännöllisesti, sekä varmistamalla sen, että lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla tai kuvista näyttämällä. On tärkeää myös kuvailla sitä, mitä hänen kuuluisi tehdä, eikä sitä mitä hänen ei kuuluisi tehdä. Autistisen lapsen kanssa voi käyttää myös hänen suosikkipuuhi palkintoina vähemmän kiinnostavien tehtävien suorittamisessa. (Ozonoff ym. 2008, 130–131.)

5.2 Vuorovaikutus

Perusvoimistelun ohjaaminen on vuorovaikutusta ohjaajan ja autistisen lapsen välillä (Jaakkola ym. 2013, 315). Turvallisen perusvoimisteluryhmän luodakseen ohjaaja tarvitsee vuorovaikutustaitoja. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tärkeitä taitoja ovat muun muassa vuorovaikutus itsensä kanssa, taito olla eri mieltä, toisen pahan olon helpottamisen kyky, kyky myöntää omat virheensä, korjaavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen kyky, sekä kyky myönteisen palautteen antamiseen ja vastaanotta-

miseen. (Aalto 2002, 7.) Lämmin, lapsen hyväksyvä ja lasta kunnioittava ilmapiiri on paras oppimisen edellytys (Kerola 2011, 180). Ohjaajan on tärkeintä muistaa, että lasten erilaisuudesta huolimatta taustalla on aina ajatteleva ihminen (Ikonen 1998, 238).

Myönteisen vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi autistisen lapsen kanssa edellyttää, että ohjaaja selvittää itselleen, mitä tunteita autistinen lapsi herättää hänessä. Tunteet heijastuvat helposti ohjaajan käyttäytymiseen ja tapaan kommunikoida. Autistisen lapsen kunnioittaminen tasaveroisena ihmisenä on avain rakentavaan vuorovaikutukseen. (Ojala & Uutela 1992, 71.)

Hyvin toimivan vuorovaikutuksen luominen kahden ihmisen välille sisältää kolme tekijää: on osattava ilmaista itseään niin sanattomasti kuin sanallisesti, on opittava vastaanottamaan viesti, sekä on ymmärrettävä toisen ihmisen toimintaa ja kyettävä muuttamaan omaa toimintaansa tekemiensä havaintojen perusteella. Autistisen lapsen vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet heikosti, minkä takia hänen on vaikea havaita ja tulkita toisen ihmisen sanatonta sekä sanallista viestiä. Yleensä haasteita luo myös autistisen lapsen vuorottelutaidot eli kyky ajoittaa oma puhe ja toiminta. (Siikanen 2001, 49–50.) Ohjaajan on tärkeää rohkaista vuorovaikutusta monella eri tasolla. Ohjaajan täytyy oppia tiedostamaan lapsen tavat osallistua vuorovaikutukseen, joita ovat esimerkiksi kehon liikkeet, kosketus ja ääntely. (Överlund 2011, 31.)

Autistisella lapsella voi olla perusvoimistelutunneilla mukana oma henkilökohtainen tai vapaa-ajan avustaja. Ohjaavassa vuorovaikutuksessa autistinen ihminen käyttää avustajaa saavuttaakseen tavoitteensa ja oppiakseen uusia perusvoimistelutaitoja (Salo 2001, 85). Tavoitteiden saavuttamisessa, taitojen oppimisessa sekä erityisesti hyvän vuorovaikutuksen apuna autistisella lapsella voi olla myös erilaisia kommunikointilaitteita, joiden avulla pyritään turvaamaan viestiminen, vaikka puhe puuttuisi (Oesch 2001, 114). Tällöin ohjaajan olisi hyvä tutustua kommunikointilaitteeseen, jotta vuorovaikutus sujuisi mahdollisimman mutkattomasti.

Lapsen ja ohjaajan välinen vuorovaikutus toimii hyvin, kun vuorovaikutussuhteessa on myös iloa ja leikkisyyttä. Näin yhteisistä perusvoimisteluhetkistä pystyy nauttimaan niin ohjaaja kuin lapsikin. Tätä varten ohjaajan täytyy olla läsnä niin fyysisesti kuin tunnetasolla. (Överlund 2011, 29.)

Lasten välinen vuorovaikutus voi perusvoimistelutunneilla olla haastavaa, sillä autistinen lapsi ei yleensä käytä samanlaista sosiaalista kehonkieltä kuin muut. He eivät esimerkiksi usein käytä sosiaalisesti rohkaisevia eleitä, kuten nyökkäilyä tai katsekontaktia.

tia. (Ozonoff ym. 2008, 170.) Tämän takia pareittain tai ryhmässä tehtävät toiminnot voivat olla haasteellisia.

6 TUTKIMUKSELLISEN OSAN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus sekä tutkimusongelmat

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas. Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea Lahjan Tyttöjen voimisteluohjaajan työskentelyä autistisen lapsen kanssa tulevaisuudessa erityislasten perusvoimistelutunneilla. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä tutkimusaineisto on verbaalista, eikä se ole mitattavaa (Uusitalo 1999, 79). Kvalitatiivinen tutkimus sopii myös hyvin uusien, tutkimattomien ilmiöiden tutkimisotteeksi ja se tarjoaa mahdollisuuden pureutua syvälle havaintoyksikköön (Kananen 2008, 32).

Tutkimus alkoi kirjallisuuskatsauksella. Kirjallisuuskatsauksessa nousseiden asioiden perusteella muodostettiin viitekehys sekä tutkimusongelmat. Tutkimusongelmat harkittiin tarkkaan ja muotoiltiin selkeästi ennen varsinaisen aineiston keruuseen ryhtymistä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kuitenkin hyvä varautua siihen, että ongelma voivat muuttua tutkimuksen edetessä. (Hirsjärvi ym. 1997, 119–120.)

Opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

- a) Millaisesta perusvoimistelusta autistinen lapsi hyötyy?
- b) Mitä autistisen lapsen ryhmänohjauksessa tulee ottaa huomioon?

6.2 Haastateltava

Haastateltava valikoitui ottamalla yhteyttä Suomen voimisteluliittoon, jolta selvitettiin voimisteluseurat, jotka tarjoavat perusvoimistelutunteja autistisille lapsille. Suomen voimisteluliitolta selvisi, että Suomessa on kolme seuraa, jotka tarjoavat erityislasten perusvoimistelutunteja. Seuroihin yhteydenoton jälkeen tuli ilmi, että näistä vain yhdessä oli mukana autistisia lapsia. Haastateltavaksi valikoitui tämä yhden seuran joukkueen ohjaaja, jossa on autistisia lapsia muiden erityislasten kanssa.

6.3 Teemahaastattelu

Teemahaastattelussa haastattelun teema-alueet eli aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa. Teemahaastattelu vastaa hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtiin. (Hirsjärvi ym. 1997, 203.) Teemahaastattelussa runko ohjaa ja varmistaa kaikkien suunniteltujen osa-alueiden mukaantulon (Kananen 2008, 79). Opinnäytetyössä käytettiin parihaastattelua, joka käytännössä tarkoitti sitä, että molemmat haastattelivat, mutta haastateltava oli yksin.

Haastattelun tavoitteena oli selvittää ohjaajalta esimerkiksi hänen hyväksi kokemiaan keinoja miten toimia autistisen lapsen kanssa. Haastattelussa haluttiin selvittää myös seuraavia asioita: Onko hän kokenut jotkut harjoitukset ja toiminnot toimiviksi? Mikä on hänen mielestään hyvä ohjaustyyli? Minkä keston hän on kokenut hyväksi tunnille ja kuinka monta kertaa viikossa? Mikä hänen mielestään on hyvä ryhmän koko? Tarkat teemahaastattelun kysymykset ovat lopussa (katso Liite 1). Kirjallisuudesta saatiin teemoja, jotka ohjasivat teemahaastattelun tekemistä. Haastatteluaika sovittiin sähköpostitse, ja se toteutettiin tietokoneohjelma Skypen välityksellä. Haastattelutilanne kesti noin puoli tuntia. Haastattelu nauhoitettiin ääninauhurilla, minkä jälkeen se litteroitiin ja analysoitiin.

6.4 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen eri lähestymistavoilla tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta toimintatapoja, samankaltaisuuksia tai eroja. Sisällönanalyysillä voidaan analysoida kirjallista kommunikaatiota sekä tarkastella eri tapahtumien ja asioiden merkitystä, yhteyksiä ja seurauksia. Sisällönanalyysi tarkoittaa kerätyn aineiston tiivistämistä, jotta tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi. Se on menetelmä, jonka avulla dokumenteista voidaan tehdä havaintoja ja analysoida niitä systemaattisesti. Sisällönanalyysissä on olennaista erottaa tutkimusaineistosta samanlaisuudet ja erilaisuudet. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 21–23.)

Laadullisessa tutkimuksessa analyysi voi olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97). Tässä opinnäytetyössä käytettiin teorialähtöistä eli deduktiivista sisällönanalyysiä. Tällöin aineiston luokittelu perustuu aikaisempaan teoreettiseen viitekehykseen, ja analyysiä ohjaa esimerkiksi malli tai tee-

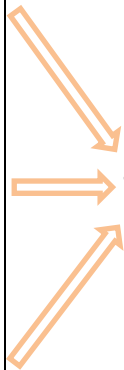
ma. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 113.) Teoriatieto ohjasi teemojen muodostamisessa sekä aineiston analysoinnissa. Teemat muotoutuivat aineistosta sekä opinnäytetyön tutkimusongelmista.

Laadullisen aineiston dokumentit eli haastattelujen, havainnoinnin ynnä muiden aineistojen analysointi edellyttää aineistojen yhteismitallistamista. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi haastattelut muutetaan tekstimuotoon, minkä jälkeen tekstiaineistoa analysoidaan lukemalla tai siirtämällä tekstiaineisto laadullisen tutkimuksen ohjelmistoon. Haastattelut täytyy purkaa eli litteroida tekstimuotoon. (Kananen 2015, 83.) Litteroinnilla tarkoitetaan tallenteiden muuntamista tekstimuotoon, jolloin tekstiä voidaan analysoida manuaalisesti. Litteroinnin tarkkuudessa on eri tasoja. Karkea taso on melko tiivistetyssä muodossa, joka on usein riittävä. Litteroinnissa voidaan myös käyttää sanatarkkaa kuvausta, jossa huomioidaan äänenpainot ja eleet puheen lisäksi. Litteroinnissa haasteellista on se, että etukäteen ei voida tietää mitä tietoa aineistosta tarvitaan. (Kananen 2015, 160–161.) Opinnäytetyössä käytettiin litteroinnin tasoa näiden väliltä. Haastattelu kirjoitettiin kokonaisuudessaan tekstimuotoon, jättäen pois äänenpainot, eleet sekä täytesanat. Litteroinnin jälkeen aineisto koodattiin erottamalla tekstistä eri teemojen alle kuuluvia tekijöitä. Koodimerkit ovat sisäänkirjoitettuja muistiinpanoja, joilla voidaan jäsentää aineistossa käsiteltävää tietoa. Niitä käytetään tekstin kuvailun välineenä, ja niitä voidaan käyttää tekstin eri kohtien etsimiseen ja tarkistamiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Koodaamisessa käytettiin värikoodeja, jossa jokaista teemaa käsiteltiin eri värillä, mikä helpotti tekstin käsittelyä.

Koodaamisen jälkeen aineisto luokiteltiin teemoittain yläluokkiin ja pelkistyksen kautta alaluokkiin. Teemoiksi aineistosta nousivat ryhmänohjaus, vuorovaikutus sekä tunnille valmistautuminen, joista muodostettiin yläluokkia. Eri teemojen alle yhdistettiin teemoihin liittyvät ilmaukset haastattelusta. Alkuperäisistä ilmauksista muodostettiin pelkistetty ilmaus, joita yhdistelemällä luotiin alaluokkia (katso Taulukko 1. Esimerkki aineiston käsittelystä). Aineistosta ei pystytty erottamaan samanlaisuuksia ja erilaisuuksia, koska haastatteluja oli vain yksi.

Sisällönanalyysin luotettavuutta arvioitaessa tarkastellaan tutkimuksen totuusarvoa, sovellettavuutta, pysyvyyttä ja neutraaliutta. Haasteena on myös, miten tutkijat ovat pystyneet pelkistämään aineistonsa niin, että se kuvaa mahdollisimman tarkasti ilmiötä jota tutkitaan. Tämän takia tulee osoittaa luotettavasti yhteys aineiston ja tulosten välillä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 36.)

Taulukko 1. Esimerkki aineiston käsittelystä.

| Yläluokka | Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|---|--|---|--|
| Autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaavat tekijät | <ul style="list-style-type: none"> • "Samat rutiinit toistuu, että alkupiirit ja loppuleikit ja tämmöset." • "Yleensä mulla on ihan sama ohjelma kaks kertaa ainaki, et sinne jotta-kin vähän lisätään, mutta että ne tutut jutut on siellä." • "Aika paljon samoja leikkejä toistetaan useammalla kertaa." | <p>Rutiinien toistuminen</p> <p>Saman ohjelmakerran toistaminen kahteen kertaan</p> <p>Samojen leikkien toistuminen</p> |  <p>TOISTOT</p> |

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaavat tekijät

Haastattelussa autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaaviksi tekijöiksi nousi esille muun muassa toistot, jotka ovat tärkeä osa autistisen lapsen perusvoimistelutuntia. Rutiinien toistuminen esimerkiksi alkupiirin ja loppuleikkien muodossa, saman ohjelmakerran toistaminen kahteen kertaan sekä samojen leikkien toistuminen tukevat autistisen lapsen ryhmänohjausta. Kuvia hyödyntämällä pystytään myös monissa eri kohdin tukemaan autistisen lapsen ryhmänohjausta. Esimerkiksi tunnin vaiheiden läpikäymisessä ja pelisääntöjen ymmärtämisessä kuvien käyttö on koettu hyödylliseksi. Tunnilla pystytään hyödyntämään myös erilaisia oppimistekniikoita, kuten leikkien kautta oppimista sekä mallista oppimista. Ohjeistuksen tulee olla mahdollisimman selkeää ja yksinkertaista. Perusvoimistelutunnilla tehtävät toiminnot eivät voi olla liian pitkäkestoisia. Esimerkiksi kun tunti kestää 45 minuuttia, niin siitä voidaan tehdä maksimissaan noin kymmenen minuuttia voimisteluohjelmaa, joka mahdollisesti esitetään jossain. Tunnilla voidaan myös hyödyntää erilaisia menetelmiä, kuten esimerkiksi Sherborne harjoitusmenetelmää. Lapselle on myös tärkeää vaikuttaa omaan tekemiseensä, esimerkiksi joskus valitsemalla alkuleikin.

7.2 Vuorovaikutus ohjaajan ja autistisen lapsen välillä

Haastattelussa ohjaajan ja autistisen lapsen vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä nousi esille toiminnan mahdollistaminen. Autistiselle lapselle toimintaan mukaan lähteminen voi olla vaikeaa, monet saattavat esimerkiksi haluta seurata tilannetta hetken aikaa ennen leikkiin mukaan lähtemistä. Toimintojen vaikeus saattaa myös rajoittaa osallistumista, joten säännöt tulisi pitää mahdollisimman yksinkertaisena. Haastattelusta nousi esille myös autistisen lapsen ryhmässä toimiminen. Sosiaaliset tilanteet voivat olla autistiselle lapselle haasteellisia, mutta tutussa ryhmässä sosiaalisia tilanteita ei ole koettu ongelmallisiksi. Haastattelussa nousi myös esille ohjaajien määrä. Ryhmän ohjaaminen yksin koettiin osittain haasteelliseksi. Kun ryhmä oli ollut jo hetken kasassa, ja se oli ehtinyt hioutua yhtenäiseksi ryhmäksi, koettiin ryhmänohjaus yksin helpoksi, mutta ohjelmaa tehtäessä oli haastavaa ohjata yksin. Kolme ohjaajaa ryhmää kohden on koettu hyväksi, kun vähintään kaksi ohjaajaa on kerralla paikalla. Vessakäynnille ei

voi myöskään päästää ryhmän pienimpiä yksin, joten on hyvä olla useampi ohjaaja paikalla. Vuorovaikutuksesta esille nousi myös lasten huomioiminen. Lapsille täytyy antaa aikaa kuuntelemalla heitä. Esimerkiksi koulussa on voinut tapahtua jotain isoa, minkä lapsi haluaa tuoda esille. Lasten mielipiteet tulee myös ottaa huomioon.

7.3 Ohjaajan valmistautuminen perusvoimistelutunneille

Ohjaajan valmistautumisesta perusvoimistelutunneille haastattelusta nousi esille valmius muuttaa suunnitelmia, tavoitteiden asettaminen sekä lapsen tunteminen. Haastattelun mukaan suunnitelmia täytyy olla valmis muuttamaan, koska tunnit eivät useinkaan mene sen mukaan mitä on suunnitellut. Tavoitteiden asettamisessa ohjaajan täytyy ottaa huomioon mitä on mahdollista saavuttaa, ja asettaa tavoitteet sen mukaisesti. Ohjaajan tulee myös tietää lapsen ongelmat ja luottamuksen vanhempiin tulee olla kunnossa.

7.4 Johtopäätökset

Tutkimustulosten avulla saatiin vastattua tutkimusongelmiin. Toista tutkimusongelmaa ajatellen, joka koski autistisen lapsen ryhmänohjauksessa huomioon otettavia tekijöitä, tuloksista nousi selkeästi omana teemana ryhmänohjausta ohjaavia tekijöitä, joita pysyttiin hyödyntämään oppaassa. Toiseen tutkimusongelmaan, joka koski autistisen lapsen hyötymistä tietynlaisesta perusvoimistelusta, tuloksista saatiin tietoa millainen perusvoimistelutunnin rakenne tukee autistisen lapsen osallistumista, sekä miten ohjaaja voi vuorovaikutuksellaan vaikuttaa lapsen toimintaan. Kirjallisuudessa oli paljon yhtäläisyyksiä tulosten kanssa, mutta sieltä saatiin kuitenkin täydentävää tietoa molempiin tutkimusongelmiin.

Tuloksista voidaan päätellä, että autistinen lapsi hyötyy perusvoimistelusta eniten tussa ympäristössä tuttujen ihmisen kanssa, ohjeistuksen ollessa yksinkertaista ja selkeää esimerkiksi kuvia apuna käyttäen sekä saadessaan tarpeeksi tukea ohjaajalta. Vaikka haastatteluja oli vain yksi, tutkimustulosten avulla saatiin koottua opas, joka toivon mukaan tulee hyödyttämään Lahjan Tyttöjen autististen lasten voimisteluohjaajia. Aineisto ei antanut kuitenkaan yleistettävissä olevaa tietoa, koska tulokset perustuvat vain yhden henkilön kokemuksiin. Tulosten ja kirjallisuudesta saadun tiedon samanlaisuudet parantavat tulosten luotettavuutta.

8 POHDINTA

8.1 Prosessin pohdinta

Olemme tehneet opinnäytetyötä tammikuusta 2016 lokakuuhun 2016. Opinnäytetyöprosessi on ajallisesti ollut melko pitkä, mutta siitä huolimatta pysyimme suunnittelemassamme aikataulussa. Opinnäytetyö on muokkautunut jonkin verran prosessin kuluessa, esimerkiksi tutkimusongelmat ovat tarkentuneet vielä kirjoitusvaiheessa.

Aineiston analysointi tuntui haastavalta yhden haastattelun pohjalta, koska ei ollut mahdollista vertailla tuloksia ja näin löytää samanlaisuuksia aineistosta. Tämän vuoksi teorian tieto ohjasi jonkin verran aineiston analysoinnissa, koska sieltä saimme muodostettua teemoja, jotka ohjasivat teemahaastattelun kysymysten muodostamisessa. Haastattelu- ja analysointivaiheessa huomasimme kuinka paljon hyötyä oli perusteellisesta aiheeseen etukäteen perehtymisestä, koska siten tiesimme mitä haluamme haastattelulla ja analysoinnilla saavuttaa.

Tuloksissa on esitetty vastauksia tutkimusongelmiimme perustuen yhteen teemahaastatteluun, sillä Suomessa ei ole kuin yksi ohjaaja, kenen erityislasten perusvoimistelutunneilla on ollut ja on tällä hetkellä mukana autistinen lapsi. Haastattelun avulla saimme vastauksia siihen, minkä hän oli kokenut hyväksi autistisen lapsen kanssa perusvoimistelutunneilla. Haastattelujen vähäisen määrän vuoksi emme saaneet hyödynnettyä käytännön kokemuksia oppaan teossa niin paljon kuin alun perin olimme suunnitelleet.

8.2 Luotettavuus ja eettiset ratkaisut

Käytimme lähdemateriaalina paljon kotimaista autismiin liittyvää kirjallisuutta, jolloin virhetulkintojen määrä oli pienempi. Lähdemateriaalina käytimme myös jonkin verran kansainvälisiä englanninkielisiä lähteitä. Haasteeksi koimme sen, että tutkimustietoa autistisesta lapsesta harrastajana on tehty erittäin vähän. Kirjallinen teorian tieto perusvoimistelusta oli myös erittäin vähäistä ja ajallisesti vanhaa, sekä autismin, perusvoimistelun ja sensorisen integraation yhdistäminen oli haasteellista.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme oppineet tiedostamaan perusvoimistelutuntien mahdollisuuksien vähäisyyden erityislasten ja erityisesti autististen lasten kohdalla. Tietämättömyys autistisen lapsen käyttäytymisestä voi aiheuttaa vääriä käsityksiä toimintakyvystä ja tästä johtuen luoda perusvoimistelutunneille ylihuolehtivaa tai aliarvioivaa käytöstä. Tämän takia tulevaisuudessa ohjaajan olisi hyvä lukea opas huolella. Tämän opinnäytetyön tulokset ja oppaan ohjeet eivät kuitenkaan ole yleistettävissä kaikkiin autistisiin lapsiin, sillä jokainen autistinen lapsi on hyvin yksilöllinen. Vaikka usein voidaan eri lasten käyttäytymisessä nähdä paljon samankaltaisuutta, erot ovat kuitenkin aina hyvin merkittäviä, jonka takia kahta lasta ei koskaan pidä verrata toisiinsa (Gillberg 2000, 108). Oppaan luotettavuus olisi parempi, jos useammassa seurassa olisi perusvoimisteluryhmissä autistisia lapsia. Näin haastateltavien määrä olisi ollut suurempi ja tieto yleistettävämpää.

Tutkimuseettisille ohjeille ominaista on yleisluonteisuus, jotka eivät tarjoa yksiselitteisiä ratkaisuja. Tämä velvoittaa pohtimaan tutkimuksen eettisiä näkökohtia. (Uusitalo 1999, 33.) Oppaassa painotettiin sitä, että jokainen autistinen lapsi on yksilö, eikä kaikki teoriatieta päde jokaiseen yksilöön. Tämä ehkäisee sitä, että tulevaisuudessa oppaan käyttäjä ei käytä oppaan tietoa aina sanasta sanaan vaan osaa soveltaa tietoa jokaiselle autistiselle lapselle. Haastattelussa otettiin huomioon haastateltavan nimettömyys, eikä hänen henkilötietojansa kerätty missään vaiheessa. Tätä painotettiin myös haastateltavalle, että hänen nimensä ja seuransa jäisivät anonyymeiksi.

8.3 Toimintaterapeuttinen kasvu

Toimintaterapeutteina opimme opinnäytetyötä kirjoittaessamme paljon lisää autismista ja siitä, miten myös terapiatilanteissa kuuluu toimia autistisen lapsen kanssa. Oppaassa olevia ohjeita voi käyttää myös toimintaterapiassa hyväksi. Opinnäytetyötä tehdesämme oma toimintaterapeuttinen näkökulmamme jokaisen oikeuksista kaikkeen toimintaan vahvistui. Tutustuimme meille aikaisemmin vieraaseen toiminnallisen oikeudenmukaisuuden teoriaan, jolla pystymme perustelemaan jatkossa työelämässä myös paljon ihmisten oikeuksia yksilöinä. Meillä molemmilla on myös voimistelutausta, joten olisi hienoa, jos pystyisimme toimintaterapeutteina hyödyntämään perusvoimistelusta sekä sensorisesta integraatiosta nousseita menetelmiä toimintaterapiassa tulevaisuudessa.

Jakamalla tietoa autistisesta lapsesta perusvoimistelutunneilla voidaan vaikuttaa yleisiin käsityksiin, ja siten muuttaa suhtautumista autistisia lapsia kohtaan. Perusvoimistelutunnit voivat tarjota autistiselle lapselle paikan, jossa hän voi toimia omana itsenään ilman asenteisiin perustuvia oletuksia autistisen lapsen toimintakyvystä. Tämä opinnäytetyö voi auttaa lukijoita kehittämään autististen lasten harrastusmahdollisuuksia. Kun toimintaterapeutti tai muu ammattihenkilö tiedostaa mahdolliset toiminnalliset ohjeet, miten autistinen lapsi toimii tietyn harrastuksen parissa, ja näin neuvomalla erilaisin keinoin harrastuksen ohjaajaa, voi se lisätä autististen lasten harrastusmahdollisuuksia.

8.4 Jatkosuunnitelma

Tulevaisuudessa oppaan toimivuutta voisi testata havainnoimalla Lahjan Tyttöjen, sekä mahdollisesti muiden seurojen erityislusten perusvoimistelutunteja autististen lasten osalta. Tulevaisuuden havainnointi lisäisi oppaan luotettavuutta. Lisää luotettavuutta tulevaisuudessa lisäisi myös ohjaajien omien kokemusten lisääminen ohjauksesta ja oppaan käytöstä oppaaseen. Jatkotutkimusaiheena ehdotamme oppaan luotettavuuden testaamista perusvoimistelutunneilla. Soveltamalla opasta, se voi toimia autistisen lapsen kohdalla myös muissa vapaa-ajan toimintojen ja harrastusten parissa.

Tarjoamme opinnäytetyötämme myös Suomen voimisteluliittoon. Näin voisimme saada muitakin voimisteluseuroja rohkaistua järjestämään perusvoimistelutunteja, joihin myös autistiset lapset olisivat tervetulleita. Näin autistiset lapset saisivat kokea toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutumista saamalla merkityksellistä, tarkoituksellista ja tarpeita tyydyttävää toimintaa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Forssa: Aseman Lapset ry.

Aarons, M. & Gittens, T. 1992. The handbook of autism. A guide for parents and professionals. London: Routledge.

Ayres, A. 2005. Sensory integration and the child. Understanding hidden sensory challenges. USA: Western Psychological Services.

Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Bauman, M. 2008. Autistinen lapsi. Teoksessa: Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Bott, J. 1989. The skills of the game. Rhythmic gymnastics. Marlborough: The Crowood Press Ltd.

Danner, P.; Jämsä-Taskinen, A.; Lehtola, S. & Rissanen, T. 2001. Sensorinen Integraatio. Mitä se on? Vaasa: Ykkös-Offiset Oy.

Eduskunta 2016. Vammaisten oikeuksien yleissopimuksen ratifiointi. Viitattu 28.10.2016. <https://www.eduskunta.fi> > Tietoa eduskunnasta > Eduskunnan kirjasto > Aineistot ja aihealueet > Kotimainen oikeus > Lakihankkeiden tietopaketit – LATI > Vammaisten oikeuksien yleissopimuksen ratifiointi.

Emes, C. 2003. Professional preparation. Teoksessa Steadward, R.; Wheeler, G. & Watkinson, E. 2003. Adapted Physical Activity. Edmonton, Canada: The University of Alberta Press and The Steadward Centre.

Globalis 2015. Vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus. Viitattu 28.10.2016. www.globalis.fi > Kv-sopimukset > Vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimus.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Ikonen, O. 1998. Autismi. Teoriasta käytäntöön. Juva: Atena Kustannus Oy.

Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kerola, K.; Kujanpää, S. & Timonen, T. 2000. Autismikuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K.; Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kerola, K. 2011. Autistisesti käyttäytyvien lasten kuntoutus – strukturoitu opetus. Teoksessa Launonen, K. & Korpojaakko-Huuhka, A-M. 2011. Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

Koljonen, M. & Ruuskanen, J. 1995. Teoksessa: Mälkiä, E. Erityisliikunta 2. Liikunnan sovellukset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

- Koskinen, S.; Nokkala, A. & Näkki, P. 1982. Voimistelunohjaajan käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohollusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapola, L. Juva: WS Bookwell Oy.
- Lahjan Tytöt. 2016a. Lahjakas. Lahjan Tytöt ry:n jäsenlehti. Turku.
- Lahjan Tytöt. 2016b. Lahjan Tytöt. Viitattu 18.2.2016. www.lahjantytot.fi > Lahjan Tytöt.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Liikuntatieteellinen seura 2015. Viitattu 27.2.2016. <http://www.lts.fi> > Soveltava liikunta.
- Manninen, P. & Oesch, H. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.
- Miller-Kuhaneck, H. 2001. Autism. A comprehensive occupational therapy approach. USA: The American Occupational Therapy Association, Inc.
- Oesch, H. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.
- Ojala, T. & Uutela, A. 1992. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- Rintala, P. & Norvapalo, P. 2002. Teoksessa Mäkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Salo, M. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.
- Schaaf, R. 2015. Clinician's guide for implementing Ayres sensory integration. Promoting participation for children with autism. Bethesda: AOTA Press.
- Siikanen, M. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.
- Suomen Voimisteluliitto 2016. Voimistelu. Viitattu 25.2.2016. www.voimistelu.fi > voimistelu > lapset ja nuoret > lasten voimistelu.
- Townsend, E.; Beagan, B.; Kumas-Tan, Z.; Versnel, J.; Iwama, M.; Landry, J.; Stewart, D. & Brown, J. 2007. Enabling: Occupational therapy's core competency. Teoksessa Townsend, E. & Polatajko, H. 2007. Enabling Occupation II: Advancing an Occupational Therapy Vision for Health, Well-being, & Justice through Occupation. Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.
- Townsend, E. & Wilcock, A. 2004a. Occupational justice. In Introduction to occupation: the art and science of living. Ed. by Christiansen, C. & Townsend, E. New Jersey: Pearson Education.
- Townsend, E. & Wilcock, A. 2004b. Occupational justice and client-centred practice: a dialogue in progress. Canadian Journal of Occupational Therapy 2, 71, 75 - 87.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7. uudistettu laitos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Uusitalo, H. 1999. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Porvoo: WSOY.

Vilka, A. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wilcock, A. 1998. An Occupational Perspective of Health. USA: SLACK Incorporated.

Wilcock, A. 1999. Reflections on doing, being and becoming. Australian Occupational Therapy Journal 46, 1-11.

Wilcock, A & Hocking, C. 2015. An Occupation Perspective of Health. 3. painos. USA: SLACK Incorporated.

Överlund, J. 2011. Puhe ja kieli kehittyvät vuorovaikutuksessa. Teoksessa Launonen, K. & Korpojaakko-Huuhka, A-M. 2011. Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

Teemahaastattelun kysymykset

Millaista erityisryhmää ohjaat ja missä liikuntaseurassa?

Kuinka kauan olet ohjannut erityislastenryhmää?

Onko sinulla jotain aikaisempaa kokemusta autistisista ihmisistä?

Miten autistiset lapset toimivat ryhmässä, jossa on muita erityislapsia? (Vaikuttaako muiden lasten läsnäolo autistisen lapsen käyttäytymiseen? Millä tavalla?)

Käytätkö jotain tiettyä ohjaustyyliä autistista lasta ohjatessasi?

Minkä olet havainnut hyväksi erityislastenryhmän kooksi?

Onko sinulla suosituksia erityislastenryhmän kerran pituudelle?

Onko jotain tiettyjä asioita mitä ohjaajan täytyy ottaa huomioon omassa käyttäytymisessään?

Teorialähtöinen sisällönanalyysi

| Yläluokka | Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|--|---|---|-------------------|
| Autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaavat tekijät | <ul style="list-style-type: none"> "Samat rutiinit toistuu, että alkupiirit ja loppuleikit ja tämmöset." | Rutiinien toistuminen | TOISTOT |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Yleensä mulla on ihan sama ohjelma kaks kertaa ainaki, et sinne jotakin vähän lisätään, mutta että ne tutut jutut on siellä." | Saman ohjelmakerran toistaminen kahteen kertaan | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Aika paljon samoja leikkejä toistetaan useammalla kertaa." | Samojen leikkien toistuminen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Meillä on nyt ryhmässä käytössä, tai oli jo viime vuonna, et kun ryhmä alkaa, ni me aluksi käydään kuvilla läpi, että mitä missäkin vaiheessa sen tunnin aikana tulee tapahtumaan." | Kuvat apuna tunnin vaiheiden läpikäymisessä | KUVIEN KÄYTTÖ |
| | <ul style="list-style-type: none"> "No osa on semmosia, et mitä mä oon Papunetistä ottanu ihan niitä, ja sitte osa on just jotain voimisteluvälineiden kuvia, ni mä oon ihan ottanu et nyt on pallo, ni sitte on pallon kuva." | Kuvien hyödyntäminen Papunetistä ja Internetistä | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Meillä on myös ryhmän pelisäännöt kuvilla. Sääntökuvat on myös liimattu lasten voimistelu-passeihin." | Kuvien hyödyntäminen pelisääntöjen ymmärtämisessä | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Kyllä pitää paljon leikkejä, et niitten kautta sitte opittu niitä asioita." | Leikkien kautta oppiminen | OPPIMIS-TEKNIIKAT |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Että mahdollisimman vähän sitä selittämistä ja siitä mallistahan ne oppii ja tekee aika paljon, et ku ne katsoo ja näkee." | Mallista oppiminen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Ohjeet täytyy olla selkeät, yksinkertaiset." | Selkeät, yksinkertaiset ohjeet | SELKEÄ OHJEISTUS |

| | | | |
|--|---|--|---------------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> "Kauheen pitkään ei voi yhtä asiaa tehdä, että jos nyt aatteele jotain ohjelmaaki ja meil on 45 minuuttia tunti, niin kymmenen minuuttia on maksimi, mitä voi aatella, et sitä ohjelmaa tehdään." | Ei pitkäkestoisia toimintoja | TOIMINTOJEN KESTO |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Yks ohjaaja, joka nyt tuli mukaan, niin on toimintaterapeutti ja nyt sitte tota myös näitä Sherborne kuvia ja niitä juttuja ollaan nyt sitte ottamassa." | Sherborne harjoitusmenetelmän hyödyntäminen ohjaamisessa tulevaisuudessa | ERI MENETELMIEN KÄYTTÖ |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Ja kyllä heilleki on tärkeitä se, että pääsee ite vaikuttamaan myös siihen, että mitä tehdään. Et meil on semmonen, että esimerkiksi jotain leikkejä saa joka kerta joku valita sitte sen mitä tehdään." | Lapsi saa vaikuttaa omaan tekemiseensä | LAPSEN VAIKUTTAMINEN TEKEMISEEN |
| Vuorovaikutus ohjaajan ja autistisen lapsen välillä | <ul style="list-style-type: none"> "Välttämättä ei lähde heti mukaan siihen leikkiin, että monetki saattaa hetken aikaa haluta seurata sitä tilannetta." | Toimintaan mukaan lähteminen vaikeaa | TOIMINNAN MAHDOLLISTAMINEN |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Hippaleikit voi olla jollekin vaikeita, mutta tavallaan se, että pitää ne leikin säännöt yksinkertasesena ja semmosina, että pystyy niihin sitte tulemaan mukaan." | Toiminnan vaikeus voi rajoittaa osallistumista | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Sosiaaliset tilanteet saattaa joskus olla sitten niitä haasteellisia mitä on." | Sosiaaliset tilanteet haasteellisia | RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Mutta kun ryhmä on tuttu niin en oo kokenu sitä millään lailla ongelmaksi." | Tutun ryhmän kanssa helpompi toimia | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Samalla sitä, että ryhmässä tekemistä, yhdessä tekemistä ni se on ollu se juttu." | Yhdessä tekeminen | |
| | <ul style="list-style-type: none"> "Kevätkauden olin yksin, ja se oli sillon, että ryhmä oli siinä kohtaa hioutunu semmoseksi ryhmäksi, et se oli helppoo, mutta kun ohjelmaa tehtiin, niin se oli aika haastavaa olla yksin." | Ryhmän ohjaaminen yksin haasteellista | OHJAAJIEN MÄÄRÄ |

| | | | |
|---|---|--|-----------------------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Nyt meil on kolme ohjaajaa, et mun lisäksi on kaks apuohjaajaa. Toki välttämättä kaikki ei oo aina kerralla, et nyt on tarkoitus, että aina kaks on joka kerta." | Tarvitaan useampi ohjaaja | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Varsinkin kun siellä on nyt niitä pienempiä myös mukana, että jos pitää vessaan mennä, ni ei voi välttämättä päästää yksin, että vähän pitää siinä kohtaa olla sitten kyllä tarkkana." | Lapsia ei voi jättää yksin | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Pitää olla aikaa, että kuuntelee myös niitä lapsia, et mitä niillä on, siellä voi joku juttu olla tosi isona, mikä on vaikka koulus tapahtunu päivällä, ni ne haluaa sen tuoda, tai sitte on jotain kaverisuhteissa, tai sitten vaan on yksinkertaisesti huono päivä." | Lapsille täytyy antaa aikaa, ja heitä täytyy kuunnella | LASTEN HUOMIOIMINEN |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Joku juttu mitä sä oot aatellu et tä ei välttämättä niitä innosta, niin sit joskus voi käydä niin, että se onki mielenkiintonen, ni sitä kannattaa sit jatkaa, eikä hätäpäisästi vaan sitä omaa suunnitelmaansa vie." | Lasten mielipiteiden huomioon ottaminen | |
| Ohjaajan valmistautuminen perusvoimistelutunneille | <ul style="list-style-type: none"> • "Täytyy olla sitä suunnitelmaansa valmis muuttamaan, että se ei useinkaan mee semmosena kun mitä on ihan täysin sen suunnitellu." | Valmius omien suunnitelmien muuttamiseen | VALMIUS MUUTTA SUUNNITELMIA |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Ja tietenki ne omat tavoitteet pitää asettaa sen mukasiksi, että mikä on mahdollista." | Omien tavoitteiden asettaminen | TAVOITTEET |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Sit se et tietää ne asiat, tietää ne niitten lasten ongelmat." | Lapsen ongelmien tunteminen | LAPSEN TUNTEMINEN |
| | <ul style="list-style-type: none"> • "Elikkä luottamus niihin vanhempiin täytyy olla kunnossa." | Luottamus vanhempiin | |



KUPERKEIKKOJA KAIKILLE

**– Opas autistisen lapsen
voimisteluohjaajille**



Kuperkeikkoja kaikille

– Opas autistisen lapsen voimisteluohjaajille

Emmi Koivula & Maiju Rekola

Toimintaterapian opinnäytetyö 2016

Turun ammattikorkeakoulu

Kansilehden kuva: Lotta Skogström

Kansilehden logo: Lahjan Tytöt ry.

©Lahjan Tytöt ry.

Sisällysluettelo

| | |
|--|----|
| LUKIJALLE..... | 4 |
| AUTISMI..... | 5 |
| AUTISTISEN LAPSEN RYHMÄNOHJAUSTA OHJAAVAT TEKIJÄT | 7 |
| Toistot..... | 7 |
| Kuvien käyttö..... | 7 |
| Oppimistekniikat..... | 8 |
| Selkeä ohjeistus..... | 8 |
| Toimintojen kesto..... | 9 |
| Eri menetelmien käyttö..... | 9 |
| Lapsen vaikuttaminen tekemiseen..... | 9 |
| VUOROVAIKUTUS OHJAAJAN JA AUTISTISEN LAPSEN VÄLILLÄ..... | 10 |
| Toiminnan mahdollistaminen..... | 10 |
| Ryhmässä toimiminen..... | 11 |
| Ohjaajien määrä..... | 11 |
| Lasten huomiominen..... | 12 |
| OHJAAJAN VALMISTAUTUMINEN PERUSVOIMISTELUTUNNEILLE..... | 13 |
| Valmius muuttaa suunnitelmia..... | 13 |
| Tavoitteet..... | 13 |
| Lapsen tunteminen..... | 13 |
| ESIMERKKI OPETUSTAPOJA SENSORINEN INTEGRAATIO | |
| HUOMIOIDEN..... | 14 |
| LÄHTEET..... | 16 |

LUKIJALLE

Kuperkeikkoja kaikille - oppaamme on opinnäytetyömme tuotos, jonka tarkoituksena on helpottaa voimisteluohjaajan työskentelyä autistisen lapsen kanssa erityislasten perusvoimistelutunneilla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lahjan Tytöt ry.

Oppaan tarkoituksena on kertoa voimisteluohjaajille, millaisesta perusvoimistelusta autistinen lapsi hyötyy sekä mitä autistisen lapsen ryhmänohjauksessa tulee ottaa huomioon, jotta autistinen lapsi pystyisi mahdollisimman hyvin osallistumaan tunneille. Opasta varten hankittiin kirjallisuuskatsauksella teorian tieto. Tämän lisäksi tietoa kerättiin myös tekemällä teemahaastattelu voimisteluseuran ohjaajalle, jossa tarjotaan perusvoimistelutunteja myös autistisille lapsille.

Lahjan Tyttöjen tavoitteena on, että jokainen seuran jäsen voi nauttia ryhmässä liikkumisesta ja oppia uutta. Toivomme, että tämän oppaan avulla se toteutuu paremmin myös autististen lasten kohdalla. Kaikki oppaan tieto ei kuitenkaan päde jokaisen autistisen lapsen kohdalla, sillä jokainen autistinen lapsi on oma yksilönsä. Tärkeintä ohjaajan on muistaa, että erilaisuudesta huolimatta taustalla on aina ajatteleva lapsi.

Opas lähtee liikkeelle teorian tiedolla autismin, jotta ohjaaja tietää millaisesta lapsesta oppaassa puhutaan. Tämän jälkeen oppaassa on tietoa ja vinkkejä ohjaajille ryhmänohjaamisesta, vuorovaikutuksesta sekä tunteihin valmistautumisesta. Lopussa käsitellään vielä harjoitteita sensorisen integraation näkökulmasta, joka on teorian paljon käytetty autististen lasten toimintaterapiassa.

Valloittavia perusvoimistelutunteja,

Emmi Koivula ja Maiju Rekola

Turussa 5.10.2016

Autismi

Autismi johtuu keskushermoston vauriosta. Tämän vaurion seurauksena aivojen kyky käsitellä ja vastaanottaa aisteista tulevia viestejä on eriasteisesti puutteellinen.

Hyvin ulospäin näkyvä piirre on toistava, stereotyyppinen käyttäytyminen kuten omaperäinen ääntely, esineiden järjestelyyn juuttuminen, samojen liikeratojen toistaminen sekä ”stimmaus”. ”Stimmaus” eli itsestimulointi tarkoittaa toistuvia tai rytmisesti näennäisesti tarkoituksettomia liikkeitä, kuten käsien taputtaminen yhteen. Tällä tavoin autistinen ilmaisee esimerkiksi ärtymystään tai hän rauhoittaa itseään. Monien autististen piirteiden alkulähteenä on aistitiedon jäsentymisen poikkeavuus.

Autistisen lapsen kielen kehitys poikkeaa tavanomaisesta kielen kehityksestä. Se perustuu mekaaniseen muistiin, ulkoa opittuihin fraaseihin, näköaistiin, toistuviin tilanteisiin sekä konkretiaan. Tyypillistä autismissa on auditiivisen vastaanottokyvyn poikkeuksellinen kehitys. Tämän seurauksena jos auditiivinen kieli jää kehittymättä, myös puhe jää ymmärtämättä, minkä seurauksena usein he käyttävät kommunikoinnissaan esimerkiksi huutamista ja omaehtoista toimintaa, kuten tavaroiden heittelyä. Autistinen lapsi voi oppia puhumaan, mutta oppiessaan puhumaan, puhe on usein rajoittunutta ja sanoista puuttuu usein tavanomainen intonaatio.

Erikoinen ja poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus on yksi autististen ihmisten keskeinen ongelma. Autistisen lapsen on vaikea reagoida oikealla tavalla muihin ihmisiin, mikä saattaa näkyä aloitekyvyttömyytenä sekä jaetun huomion puutteena. Katsekontakti on poikkeava, koska autistinen lapsi ei osaa käyttää sitä vuorovaikutukseen. Tämän takia myös tunteiden ilmaiseminen vaikuttaa erikoiselta. Autistisen lapsen vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet heikosti, minkä takia hänen on vaikea havaita ja tulkita toisen ihmisen sanaton- ja sanallista viestintää.

Aistitiedon käsittelyssä on havaittu autistisella lapsella kolmenlaisia ongelmia: 1. Aistiärsyke ei rekisteröidy lapsen aivoissa oikein, joten yhtenä hetkenä lapsi kiinnittää hyvin vähän huomiota aistiärsykkeeseen, mutta toisena hetkenä voi ylireagoida jopa pieneen aistiärsykkeeseen. 2: Aivot eivät säätele aistitietoa tehokkaasti, erityisesti aistitietoa, joka tulee lihasten ja nivelten sekä sisäkorvan kautta kehon asennoista ja liikkeistä, joten autistinen lapsi saattaa olla epävarmempi painovoimasta ja reagoida yliherkästi esimerkiksi asennonmuutoksiin tai tuntoaistimuksiin. 3. Aivojen osa, joka saa lapsen haluamaan tehdä uusia ja erilaisia asioita, ei toimi riittävän hyvin, jolloin lapsi osoittaa vähän tai ei lainkaan kiinnostusta asioista, joiden tekemistä yleensä pidetään tarkoituksenmukaisena.

Autistisilla on yleensä haasteita myös karkeamotoriikassa. Tämä näkyy motorisen suunnittelun vaikeutena, lihaksiston heikkoutena tai sensorisen integraation ongelmina. Autistisilla, joilla on haasteita karkeamotoriikassa, ovat usein ujoja liikunnallisissa ryhmätilanteissa. Karkeamotoriikka on yleisesti kömpelöä ja joustamatonta. Autistisen lihasvoima saattaa olla lievästi alentunut, joka näkyy notkoselkäisyytenä, lattajalkaisuutena, suun avoinna

olemisena sekä käsivarsien vähäisinä myötäliikkeinä kävellessä. Motoriikka voi olla myös jännittynyttä ja jäykkää, jolloin he kulkevat varpailla ja hieman tinasotilasmaisesti. Autismi vaikuttaa myös leikkitaitoihin. Kognitiivisissa leikkitaidoissa tämä näkyy muun muassa ideoinnin ja ongelmien ratkaisemisen haasteina.

Erilaisten liike- ja liikuntakokemusten tarjoaminen autistiselle lapselle mahdollistaa leikkimisen, puheen, omatoimisuustaitojen ja eri tilanteissa toimimisen oppimisen. Autistinen henkilö saattaa olla usein levoton, koska hän ei omatoimisesti osaa purkaa fyysistä energiaansa ja usein hän tarvitseekin tähän ohjausta.

Autistisen lapsen ryhmänohjausta ohjaavat tekijät

TOISTOT

- ♥ Suunnittele, strukturoi ja sisällytä tunteihin mahdollisimman vähän muuttujia. → Liikuntamuodot, joissa on selkeä alku ja loppu sekä tarkasti määritelty tavoite soveltuvat parhaiten autistiselle henkilölle.
- ♥ Sijoita materiaalit ja voimisteluvälineistö aina samoihin paikkoihin. → Tuo turvaa autistiselle lapselle. → Tämän avulla niiden käyttäminen ja niillä voimistelutaitojen harjoittelu helpottuu.
- ♥ Käytä tunteilla samoja rutiineja, esimerkiksi alkupiiriä ja loppupiiriä.
- ♥ Voit toistaa saman tuntisuunnitelman ja leikit useampaan kertaan, sillä autistisella lapsella voi mennä useampi kerta leikin ymmärtämiseen sekä taidon oppimiseen.
- ♥ Jos käytät ratoja, sijoita radalla olevat välineet ja toiminnot selkeään järjestykseen. → Lapsi pystyy hahmottamaan, mikä toiminto tulee ensin ja mikä seuraavaksi. → Autistiselle lapselle motoriset liikuntaradat ovat mielekkäitä ja selkeitä.

KUVIEN KÄYTTÖ

- ♥ Käytä hyödyksi erilaisia visuaalisia vihjeitä.
- ♥ Visuaalisina vihjeinä hyväksi voit käyttää erilaisia kuvia ja esineitä, sillä niitä on helppo tulkita.
- ♥ Kuvat auttavat lasta jäsentämään, strukturoimaan aikaa ja ympäristöä. Kuvan käyttämisessä on hyötynä se, että kuvaan voi aina pysähtyä ja siihen on helppo palata.
- ♥ Käytä kuvia apuna tunnin vaiheiden läpikäymisessä.
- ♥ Käytä kuvia apuna pelisääntöjen ymmärtämisessä.
- ♥ Erilaiset värit ja helpot kuvat voivat helpottaa materiaalien ja välineistön tarkoituksen ymmärtämistä. Näkörajoitteisilla autistisilla lapsilla tunnuksina voidaan käyttää näiden sijaan materiaaleja, esimerkiksi erilaisia pintamateriaaleja.
- ♥ Erilaisia kuvia löydät esimerkiksi internetistä ja sieltä esimerkiksi papunetistä.

OPPIMISTEKNIIKAT

- ♥ Käytä opetuksessa hyödyksi omaa kehoa ja lasten toiminnallista oppimista. Toiminnallinen oppiminen tarkoittaa oppimista, jossa lapsen omalla fyysisellä toiminnalla ratkotaan erilaisia, esimerkiksi motorisia tehtäviä.
- ♥ Käytä paljon leikkiä apuna, sillä lapset oppivat parhaiten leikin kautta.
- ♥ Näytä mallia ja ohjaa kädestä pitäen, sillä lapsen saattaa olla vaikea käsittää, mitä pitää tehdä, vaikka harjoite olisi hyvinkin visuaalinen ja selkeä. Mallin näyttäminen on tärkeää, sillä lapsille on luontaista oppia mallin mukaan.
- ♥ Matkiminen voi olla autisteille hankalaa, mutta tätä on tärkeää harjoitella.
- ♥ Ota myös huomioon autistista lasta ohjatessa ja opettaessa auttamisen eri tasot. → Alussa lapsi tarvitsee usein fyysistä ohjausta. → Seuraavassa vaiheessa voi riittää pelkkä mallin näyttäminen tai suorituksen alkuasennon näyttäminen.

SELKEÄ OHJEISTUS

- ♥ Käytä selkeitä kielellisiä ohjeita. → Autistisen lapsen on yleensä helpompi ymmärtää yksittäisiä sanoja kuin pitkiä lauseita.
- ♥ Aluksi uusi ympäristö, voimistelusalii, voi saada autistisen lapsen hämilleen, mutta tutuksi tullut ympäristö helpottaa lasta ymmärtämään puhetta.
- ♥ Lauseiden ja sanojen monimerkityksellisyyden ymmärtäminen on vaikeaa autistiselle lapselle. → Tämä tulee ilmi erityisesti käsitteiden oppimisessa.
- ♥ Harkitse tarkoin sananlaskujen tai leikinlaskujen käyttämistä, sillä lapsi ymmärtää ne joskus kirjaimellisesti, jolloin niiden ymmärtäminen voi olla vaikeaa.
- ♥ Anna lapselle aikaa ymmärtämiseen, sillä ymmärtämisvaikeuksien taustalla saattaa olla myös ymmärtämiseen tarvittavan prosessoinnin hitaus.
- ♥ Älä toista annettuja ohjeita tarpeettomasti, ettei lapsen tarvitse prosessoida lausetta montaa kertaa.
- ♥ Poikkeavan kielellisen ja ei-kielellisen kommunikaation vuoksi sanallisten ohjeiden mukaan toimiminen vaatii autistiselta henkilöltä suurempia omia valmiuksia. → Suoritus on lähes itsenäinen, kun olet lapsen lähellä suorituksen aikana. → Täysin itsenäinen suoriutuminen on lopullisena tavoitteena.

TOIMINTOJEN KESTO

- ♥ Älä käytä pitkäkestoisia toimintoja.
- ♥ Sulje pois ylimääräiset ärsykkeet. → Usein nuori autistinen lapsi on erittäin häiriöherkkä ympäristön ärsykeille, mutta keskittyessään erityisesti häntä kiinnostavaan toimintoon hän pysyy toiminnossa.

ERI MENETELMIEN KÄYTTÖ

- ♥ Tiedosta, että perinteiset teoriat ja käytäntömallit eivät sovi autistiselle lapselle, sillä he esimerkiksi tulkitsevat kirjaimellisesti sanoja eivätkä ymmärrä eleiden merkitystä.
- ♥ Mahdollisesti Sherborne harjoitusmenetelmän hyödyntäminen. → Vaatii erillisen koulutuksen ja perehtymisen.
- ♥ Mosstonin ja Asworthin työtapaluokittelu. → Luokittelussa pedagogisen kokonaisuuden muodostavat opettaminen, oppiminen ja tavoitteiden välinen yhteys. → Vaatii erillisen perehtymisen.

LAPSEN VAIKUTTAMINEN TEKEMISEEN

- ♥ Toiminnan on oltava oppijalähtöistä, joka tarkoittaa sitä, että kiinnostuksen, halun ja tarpeen on lähdettävä autistisesta lapsesta itsestä, jolloin toiminta vastaa lapsen senhetkisen kokonaisvaltaisen kehityksen vaiheisiin.
- ♥ Anna lapsen vaikuttaa omaan tekemiseensä. → Lapsi voi valita esimerkiksi alkuleikin.
- ♥ Muista, että lapsi ei välttämättä ymmärrä kaikkea, mitä hänelle sanot. → Voit aina kysyä ja varmistaa asian ymmärtämisen.

Vuorovaikutus ohjaajan ja autistisen lapsen välillä

TOIMINNAN MAHDOLLISTAMINEN

- ♥ Autistiselle lapselle toimintaan mukaan lähteminen voi olla vaikeaa, jos toiminta on liian haastavaa. Tämän takia on tärkeää mukauttaa toiminta lapselle sopivaksi.
- ♥ Laadi tavoitteet yhdessä ryhmäläisen kanssa keskittyen enemmän siihen mitä henkilö pystyy tekemään, eikä siihen mitä hän ei pysty tai osaa tehdä. → Tavoitteet määrittelevät sen mihin ohjauksella pyritään.
- ♥ Henkilökohtaisten tavoitteiden lisäksi jokaisella ryhmäkerralla olisi hyvä olla omat tavoitteensa.
- ♥ Pidä mielessäsi nämä tavoitteet aina ryhmää ohjatessasi.
- ♥ Laadi tunneille pelisäännöt yhdessä lasten kanssa.
- ♥ Muista varmistaa, että lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan esimerkiksi piirtämällä, kirjoittamalla tai kuvista näyttämällä.
- ♥ On tärkeää myös kuvailla sitä, mitä hänen kuuluisi tehdä, eikä sitä mitä hänen ei kuuluisi tehdä.
- ♥ Tavoitteiden saavuttamisessa, taitojen oppimisessa, sekä erityisesti hyvän vuorovaikutuksen apuna, autistisella lapsella voi olla myös erilaisia kommunikointilaitteita, joiden avulla pyritään turvaamaan viestiminen, vaikka puhe puuttuisi. → Tutustu kommunikointilaitteeseen, jotta vuorovaikutus sujuisi mutkattomammin.

RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN

- ♥ Liikuntamuodot, jotka perustuvat sosiaaliseen kanssakäymiseen, ja joissa pitäisi toimia nopeasti muuttuvan tilanteen mukaan, ovat autistisille lapsille yleensä vaikeimpia liikunnallisia tilanteita.
- ♥ Lasten välinen vuorovaikutus voi perusvoimistelutunneilla olla haastavaa, sillä autistinen lapsi ei yleensä käytä samanlaista sosiaalista kehonkieltä kuin muut. He eivät esimerkiksi usein käytä sosiaalisesti rohkaisevia eleitä, kuten nyökkäilyä tai katsekontaktia. → Tämän takia pareittain tai ryhmässä tehtävät toiminnot voivat olla haasteellisia.
- ♥ Lasten tutustuttua toisiinsa, tutussa ryhmässä toimiminen on helpompaa.
- ♥ Tärkeää on tehdä paljon yhdessä.
- ♥ Käytä vuorovaikutussuhteessa myös iloa ja leikkisyyttä → Näin yhteisistä voimisteluhetkistä pystyy nauttimaan niin ohjaaja kuin lapsi. → Tätä varten ohjaajan täytyy olla läsnä niin fyysisesti kuin tunnetasolla.

OHJAAJIEN MÄÄRÄ

- ♥ Ryhmän ohjaaminen yksin on haasteellista. → Tarvitaan vähintään kaksi ohjaajaa tai yksi ohjaaja, mutta apuohjaajia mukana useampia.
- ♥ Useammalla ohjaajalla ja apuohjaajalla taataan myös se, ettei lapsi jää ikinä yksin.
- ♥ Autistisella lapsella voi olla perusvoimistelutunneilla mukana oma henkilökohtainen tai vapaa-ajan avustaja. → Ohjaavassa vuorovaikutuksessa autistinen ihminen käyttää avustajaa saavuttaakseen tavoitteensa ja oppiakseen uusia perusvoimistelutaitoja.

LASTEN HUOMIOIMINEN

- ♥ Muista, että voimistelun ohjaaminen on vuorovaikutusta ohjaajan ja autistisen lapsen välillä.
- ♥ Anna lapselle aikaa ja kuuntele häntä.
- ♥ Ota huomioon lapsen mielipiteet.
- ♥ Yleensä haasteita luo myös autistisen lapsen vuorottelutaidot eli kyky ajoittaa oma puhe ja toiminta.
- ♥ Rohkaise vuorovaikutusta monella eri tasolla.
- ♥ Opi lapsen tavat osallistua vuorovaikutukseen, joita voivat olla esimerkiksi kehon liikkeet, kosketus, ääntely.
- ♥ Turvallisen perusvoimisteluryhmän luodaksesi tarvitset vuorovaikutustaitoja. → Tärkeitä taitoja ovat myös vuorovaikutus itsesi kanssa, taito olla eri mieltä, toisen pahan olon helpottamisen kyky, kyky myöntää omat virheesi, korjaavan palautteen antamisen ja vastaanottamisen kyky, sekä kyky myönteisen palautteen antamiseen ja vastaanottamiseen.
- ♥ Ei-toivotun käyttäytymisen ilmetessä, mieti mikä on voinut aiheuttaa pahan olon purkautumisen. → Olennaista tässä on, ettet kohdistu kritiikkiä lapseen henkilönä vaan ei-toivottavaan käyttäytymismuotoon. → Henkilöön kohdistuva kritiikki voi hahvoittaa psyykkisesti ja heikentää lapsen itseluottamusta, kun taas asiaan kohdistuva kritiikki vaikuttaa käyttäytymiseen.
 - ♥ Älä käytä usein lasten kanssa käytettyjä lähestymistapoja, kuten jäähyä. → Eivät yleensä toimi autistisen lapsen kanssa.
- ♥ Voit käyttää myös lapsen suosikkipuuhia palkintoina vähemmän kiinnostavien tehtävien suorittamisessa.
- ♥ Lämmin, lapsen hyväksyvä ja lasta kunnioittava ilmapiiri on paras oppimisen edellytys.
- ♥ Muista erilaisuuden kunnioittaminen ja ymmärtämään yrittäminen.

Ohjaajan valmistautuminen perusvoimistelutunneille

VALMIUS MUUTTAA SUUNNITELMIA

- ♥ Ole valmis muuttamaan omia suunnitelmiasi. → Tunti harvoin menee niin kuin alun perin on suunniteltu.

TAVOITTEET

- ♥ Ennen ohjauskertojen suunnittelua mieti tavoitteiden lisäksi myös ryhmän tarkoituksa ja mahdollisia lopputuloksia.
- ♥ Mieti myös omat tavoitteesi.
- ♥ Huolellinen suunnittelu sekä oikeanlaisen ympäristön luominen auttaa yleensä saavuttamaan odotetun lopputuloksen.
- ♥ Ota suunnittelussa huomioon neljän tekijän vuorovaikutus keskenään, joita ovat ympäristö, oppija, ohjaaja ja sisältö.

LAPSEN TUNTEMINEN

- ♥ On hyvä oppia tuntemaan ja tunnistamaan lasten yksilölliset haasteet ja ongelmat.
- ♥ Muista, että haasteellista käyttäytymistä on ymmärrettävä ja hallittava, sillä lasten kaikella toiminnalla on omat tunnistettavissa olevat syynsä. → Tarvittaessa yritä muuttaa olosuhteita, mitkä ovat aiheuttaneet pahan olon. → Taustalla voi kuitenkin olla myös muun muassa lääketieteellinen syy.
- ♥ Selvitä itsellesi mitä tunteita autistinen lapsi herättää. → Tunteet heijastuvat helposti käyttäytymiseesi ja tapaasi kommunikoida. → Vähän erilaisen lapsen, autistin, kunnioittaminen tasaveroisena ihmisenä on avain rakentamaan, myönteiseen vuorovaikutukseen.
- ♥ Vuorovaikutus ja luottamus lapsen vanhempien kanssa on myös tärkeää.

Esimerkki opetustapoja sensorinen integraatio huomioiden

Sensorinen integraatio tarkoittaa kehosta ja ympäristöstä saadun sensorisen informaation käsittelyä ja jäsentämistä. Aistit saavat kehon ulko- ja sisäpuolisista ärsykkeistä tietoa, jota tarvitsemme kyetäksemme toimimaan. Aistien täytyy toimia yhteistyössä, jotta voimme reagoida aistitietoon tarkoituksenmukaisesti, ja jotta ne voivat tuottaa aivoille jäsentynyttä aistitietoa.

Sensorisen integraation teoriassa painotetaan kolmea aistijärjestelmää: taktilinen, vestibulaarinen ja proprioseptiivinen aistijärjestelmä. Taktilinen eli tuntoaistijärjestelmä käsittelee ihon kautta vastaanotettuja tuntoaistimuksia. Vestibulaarinen aistijärjestelmä käsittelee sisäkorvan kautta vastaanotettuja aistimuksia liikkeestä, tasapainosta sekä asennon suhteesta painovoimaan. Proprioseptiivinen aistijärjestelmä käsittelee lihasten ja nivelten kautta vastaanotettuja aistimuksia kehonosien asennosta ja niiden liikkeestä.

Autistisen lapsen oppiminen ja käyttäytyminen voi olla estynyt puutteellisen aistien mukauttamisen vuoksi. Löytääkseen lapsen mukavuusalueen tulee kokeilla monipuolisesti erilaisia aistimusten intensiteettejä ja yhdistelmiä.

- ♥ Käytä paljon erilaisia välineitä, kuten voimistelupalloa ja vannetta → Lapsi saa aistimuksia erilaisista välineistä.
- ♥ Käytä harjoitteissa erilaisia alustoja, kuten tasapainoilua hyppynarujen päällä. → Kehittää lapsen taktilista sekä vestibulaarista hahmottamista, joissa autisteilla yleensä heikkouksia.
- ♥ Hyödynnä leikeissä ja toiminnoissa erilaisia muotoja. → Useimmilla autistisilla lapsilla on hyvät visuospatiaaliset eli tilan hahmottamisen taidot. → Visuospatiaalisia taitoja voidaan hyödyntää myös muilla osa-alueilla, jotka voivat olla hankalampia, kuten esimerkiksi sosiaalisessa leikissä.
- ♥ Käytä tunneilla paljon pyörimistä ja hyppimistä, esimerkiksi helppoja voimistelun perushyppyjä ja piruetteja. → Kehittää lapsen vestibulaarista hahmottamista, joka autisteilla usein heikko.
- ♥ Anna lapsen itse kantaa, työntää tai vetää joko yksin tai kaverin kanssa painaviakin tavaroita, esimerkiksi rataa rakennettaessa. → Kehittää lapsen proprioseptiivistä hahmottamista, joka usein autisteilla heikko.
- ♥ Käytä tunneilla paljon perusvoimistelua tukevia ratoja, joissa liikutaan aina samassa järjestyksessä. → Auttaa lapsen kyvyssä suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaansa. → Voit myös antaa lasten auttaa joskus radan suunnittelussa.

- ♥ Laske tahtia tietyissä toiminnoissa, kuten muillakin perusvoimistelutunneilla. → Eri-laiset rytmit ja rytmileikit auttavat lasta ajoittamaan ja sarjoittamaan toimintaansa.
- ♥ Käytä ja harjoita erilaisia tapoja liikkua, esimerkiksi rapukävely, karhunkävely tai pa-rin kanssa kottikärrykävely. → Auttaa lasta myös praktisissa taidoissa eli kyvyssä suunnitella ja toteuttaa omaa toimintaa.
- ♥ Käytä lopuksi loppurentoutumista, esimerkiksi voimistelumattoihin kääriytymistä tai pienillä terapiapalloilla hieromista. → Kehittää lapsen taktiilista hahmottamista, jos-sa autisteilla yleensä heikkouksia.

Lähteet

- Aarons, M. & Gittens, T. 1992. The handbook of autism. A guide for parents and professionals. London: Routledge.
- Aalto, M. 2002. Vuorovaikutustaidot. Forssa: Aseman Lapset ry.
- Ayres, A. 2005. Sensory integration and the child. Understanding hidden sensory challenges. USA: Western Psychological Services.
- Ayres, A. 2008. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Bott, J. 1989. The skills of the game. Rhythmic gymnastics. Marlborough: The Crowood Press Ltd.
- Danner, P.; Jämsä-Taskinen, A.; Lehtola, S. & Rissanen, T. 2001. Sensorinen Integraatio. Mitä se on? Vaa-sa: Ykkös-Offiset Oy.
- Emes, C. 2003. Professional preparation. Teoksessa Steadward, R.; Wheeler, G. & Watkinson, E. 2003. Adapted Physical Activity. Edmonton, Canada: The University of Alberta Press and The Steadward Centre.
- Gillberg, C. 2000. Autisimi ja sen sukuiset häiriöt. Lapsilla, nuorilla ja aikuisilla. 3.painos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ikonen, O. 1998. Autismi. Teoriasta käytäntöön. Juva: Atena Kustannus Oy.
- Kerola, K.; Kujanpää, S. & Timonen, T. 2000. Autismikuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, K.; Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismin kirjo ja kuntoutus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kerola, K. 2011. Autistisesti käyttäytyvien lasten kuntoutus – strukturoitu opetus. Teoksessa Launonen, K. & Korpojaakko-Huuhka, A-M. 2011. Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perus-teita. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Koljonen, M. & Ruuskanen, J. 1995. Teoksessa: Mälkiä, E. Erityisliikunta 2. Liikunnan sovellutukset. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Koskinen, S.; Nokkala, A. & Näkki, P. 1982. Voimistelunohjaajan käsikirja. Porvoo: WSOY.
- Kranowitz, C. 2003. Tahatonta tohellusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. Tapo-la, L. Juva: WS Bookwell Oy.
- Lahjan Tytöt 2016. Lahjan Tytöt. Viitattu 18.2.2016. www.lahjantytot.fi >Lahjan Tytöt.
- Manninen, P. & Oesch, H. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälekarin Kirjapaino Oy.
- Miller-Kuhaneck, H. 2001. Autism. A comprehensive occupational therapy approach. USA: The American Occupational Therapy Association, Inc.
- Oesch, H. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälekarin Kirjapaino Oy.
- Ojala, T. & Uutela, A. 1992. Rakentava vuorovaikutus. Porvoo: WSOY.
- Rintala, P. & Norvapalo, P. 2002. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Salo, M. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälekarin Kirjapaino Oy.

Schaaf, R. 2015. Clinician's guide for implementing Ayres sensory integration. Promoting participation for children with autism. Bethesda: AOTA Press.

Siikanen, M. 2001. Teoksessa: Hakala, M.; Hyrkkö, P.; Manninen, P.; Oesch, H.; Salo, M. & Siikanen, M. Jaettu ilo. Autistisen lapsen vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin kehittäminen. Somero: Sälökarin Kirjapaino Oy.

Suomen Voimisteluliitto 2016. Voimistelu. Viitattu 25.2.2016. www.voimistelu.fi >voimistelu >lapset ja nuoret

Överlund, J. 2011. Puhe ja kieli kehittyvät vuorovaikutuksessa. Teoksessa Launonen, K. & Korpojaakko-Huuhka, A-M. 2011. Kommunikoinnin häiriöt. Syitä, ilmenemismuotoja ja kuntoutuksen perusteita. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.